

sale & pepe

SALEPEPE.IT
SETTEMBRE 2016



Peperoni al forno
ripieni di polpette
pag. 45

CONSERVE è sottovetro il sapore più intenso di frutta e verdura **PASTA MARE E MONTI** inedite varianti di un antico incontro **POLPETTE** buonissime ma mai le solite **FRUTTI DI BOSCO** more, ribes, lamponi e mirtilli per dolci suadenti

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 30 - Mensile

OGNI POMODORO CHE SI RISPETTI VORREBBE DIVENTARE PETTI.

Perché per offrire il massimo di qualità e gusto,
Petti sceglie **solo pomodoro toscano** certificato e garantito.

Perché lo lavora a **bassa temperatura** per conservare la fragranza,
la consistenza e il colore rosso vivo del pomodoro fresco appena raccolto.

Perché Petti utilizza sale iodato protetto **PreSal®**.



"L'essenziale"

Concentrato di pomodoro
in bustine monodose



"Il polposissimo"

Polpa finissima di pomodoro



"Il delicato"

Passata extrafine
senza bucce né semi



"Gli speciali"

Datterini **BIOLOGICI** pelati



"Il sublime"

Passata di datterini **BIOLOGICI**

Scopri tutti i prodotti, ricette e consigli su:

www.ilpomodoropetti.com
www.pettirossoblog.com



Numero Verde
800-192500



SOMMARIO

SETTEMBRE 2016



78



94

DALLA NOSTRA CUCINA

Buona fungata a voi

Nei boschi a raccogliere porcini.
E in cucina per farne scorpacciate..... 11

Servizi

TEMA DEL MESE

L'arte di conservare

Ricette sfiziose e accostamenti inediti
per salse, confetture e chutney 18

SEMPLICI PIACERI

Pasta mare e monti

Tante varianti per un classico
mix di pesce e sapori della terra 30

PASSIONI

Polpette nuovissime

Rustiche e golose come sempre,
preparate in modo sorprendente 42

BONTÀ DI STAGIONE

Seppie e seppioline

Molluschi gustosi e versatili
perfetti per mille ricette diverse 58

LA DOLCE VITA

Frutti di bosco

More, ribes e mirtilli: irresistibili
su crostate, rotoli e creme 94



30

Gelo di anguria con chantilly

Interpretazione chic di un classico
della pasticceria siciliana 104

IL TOCCO IN PIÙ

Latte di cocco

Un elisir tropicale perfetto anche
per le preparazioni di casa nostra 106



18

salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi
speciali sul nostro nuovo sito



**Sale&Pepe
è social!**

Siamo su facebook.
Seguitemi anche su twitter
e instagram: @salepepe_it
per scambiare idee, ricette
e foto con la redazione
e i lettori più appassionati.



**La nuova app
di Sale&Pepe**

Scaricate l'applicazione
dall'Apple Store per sfogliare
la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

Evasioni

L'INVITO

Sapore di mare

Menu di pesce dai toni raffinati nel magico golfo di La Spezia 78

LUOGHI ECCELLENTI

Valencia

Duemila anni di storia tra i sapori della laguna e delle huertas..... 112

TAPPE DEL GUSTO

I paesi del formaggio

Fra borghi e alpeggi alla scoperta della nostra arte casearia 126

Scuola

SCELTI DA SALE&PEPE

La grande sfida di Pietro

Cucina etica e senza sprechi per valorizzare i prodotti napoletani 39

LA RICETTA GOURMET

Il pollo alla diavola

Croccante e succulento, con pochi ingredienti e una sapiente cottura.....52

TECNICHE

Aromatico sedano

Indispensabile per soffritti e minestre, da provare in insalata e al forno 86

Rubriche

FOODBLOGGER

Tutto il buono del web

Pioverno polpette 51

A PROPOSITO DI VINO

I consigli del sommelier

Cin cin alle seppie 69

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze

Funghi di Borgotaro 71

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina

Delizie dal bosco 75

BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate

Stuzzichini e snack 91

ASSAGGI

Sapori e profumi dal mondo

Muhallabia 123

Hanno collaborato con noi a Settembre



PIETRO PARISI

Dopo una brillante carriera internazionale a Milano, Parigi e Dubai, ha aperto due locali nella sua cittadina d'origine, Palma Campania (Napoli). Conduce la rubrica "La cucina senza spreco" nel programma televisivo "Mi manda Raitre". A pag. 39



SARA VESPI GNANI

Con il marito Luca (insieme a lei nella foto) è la padrona di casa dell'agriturismo Corte San Ruffillo, che prende il nome dalla località in cui sorge sulle colline di Forlì-Cesena. Tra le sue specialità ci sono le conserve, che prepara sperimentando sfiziosi abbinamenti inediti. A pag. 27

PAOLO REINA

Il suo locale, l'Antica Trattoria del Gallo, fa parte delle "Premiate Trattorie Italiane", promotrici della cucina tradizionale. Tra le specialità proposte nel menu, c'è il pollo alla diavola, di cui parla con noi. A pag. 54





LA RUOTA DEL MULINO NON SI FERMA MAI.



70 PRODOTTI RIFORMULATI:

-1.300 TONNELLATE DI SALE

-2.800 TONNELLATE DI GRASSI

-1.000 TONNELLATE DI GRASSI SATURI

Somma dei volumi totali dal 2010 al 2015.

Nel Mulino, da sempre, ci impegniamo per offrirvi prodotti davvero **buoni**, non solo nel gusto ma anche sotto il profilo ambientale e **nutrizionale**.

Negli anni non abbiamo mai smesso di **lavorare alle nostre ricette**, ampliando l'offerta con prodotti integrali e multicereali, e lavorando alla **riduzione del sale, dei grassi totali e dei grassi saturi**.

Insieme alle **Macine**, fatte con **panna fresca da latte italiano**, sono oltre 50 i prodotti Mulino Bianco senza olio di palma e presto ne seguiranno molti altri, dai pani ai biscotti, fino alle merende.

Resta aggiornato sul nostro impegno, visita www.mulinobianco.it



INDICE

LE RICETTE DI SETTEMBRE 2016

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

Coques de divendres con bietole.....	114
Coques de divendres con cipolla e piselli	114
Coques de divendres con pomodori e peperoni	114
Coppette di sedano al prosciutto	88
Crostoni con seppioline e pomodorini al nero	63
Insalata di seppie e verdure con vinaigrette al nero	66
Pane al carbone vegetale con vongole veraci e pesto	83
Snack al prosciutto crudo	14
Spiedini con uva.....	14
Tartare di porcini alle acciughe e noci.....	72

PRIMI

Capunti con sugo moscardini, speck e peperoni.....	36
Carbonara di pesce spada alla salvia	32
Gnocchi di pane raffermo ripieni di salumi	40
Maccheroni al ferretto con ragù di pescatrice, finghi e olive.....	31
Maltagliati con salsa di noci, triglie e cipolle caramellate.....	36
Insalata di farro e fagioli dall'occhio con mazzancolle e aromi.....	83
Risotto al Castelmagno.....	128
Spaghetti e zucchine "alla Nerano"	128
Spaghettoni di farro con vongole, pomodorini e salsiccia	36
Tagliatelle di grano saraceno con frutti di mare e zucchine	35
Trofiette con sedano croccante e gorgonzola	88
Zuppa di cipolle al pecorino.....	128
Zuppa di seppioline con verdure, ceci ed erba cipollina	66

SECONDI

Arròs en costra	113
Curry di seppie.....	61
Esgarraet	117
Fagiolata con porcini e salsiccia ..	12
Fritto misto di acciughe.....	84
Margherita di pesce spada al finocchietto	84
Peperoni al forno ripieni di polpettine.....	45

Pollo alla diavola	53
Pollo brasato al cocco con arachidi e verdure	110
Polpette al sugo infornate.....	47
Polpette di maiale e cicoria, con ripieno filante	43
Polpette di vitello e zucchine con salsa di senape al limone	48
Polpette teryaki	44
Polpettine di pollo allo Chardonnay	46
Seppie ripiene con pane, caciocavallo e olive	66
Soqqadri alle cozze di La Spezia	84
Stufato di seppie con peperoni e rosmarino	65

CONTORNI, VERDURE E SALSE

Crema ai due sedani	88
Fagiolini al latte di cocco con uova sode.....	110
Finta frittata di bucce di patata...41	
Padellata di peperoni, porri e zucchine con mandorle e ananas.....	83

CONSERVE

Borettane in agrodolce con uvetta e pinoli.....	23
Chutney di anguria	23
Ketchup casalingo	20
Confettura di mango al sapore di mojito.....	21
Confettura di pesche, zenzero e pistacchi	24
Conserva piccante in agrodolce ..	28
Fichi farciti al Rum	25
Meloni e lamponi alla grappa di rose	27

DESSERT E BEVANDE

Budino di riso al latte di cocco con fichi	110
Crostata ai pistacchi	84
Cioccolato fuso	13
Flan di more al lime e cocco	102
Gelo di anguria con chantilly ...	105
Mousse di cioccolato all'acqua con salsa ai lamponi.....	97
Flan di riso ai pistacchi.....	124
Pie di mirtilli.....	102
Torta a strati con crema al mascarpone e frutti misti	100
Tortini rovesciati ai lamponi	98
Treccia al ribes rosso con granella di pistacchi	102

INDIRIZZI

- **100 Fa Vintage**, www.100fa.it
- **Asa Selection distr. da Merito**,
www.asa-selection.com - www.merito.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bloomongville**, da Ila Malù, www.ilamalu.com
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Brandani**, www.brandani.it
- **Braun**, www.braun.com
- **Broste Copenhagen**, distribuito da MVH,
www.mvh.it
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Cargo**, www.cargomilano.it
- **Caterina Von Weiss**,
www.caterinavonweiss.tumblr.com
- **Ceramiche della Virginia**,
www.ceramichevirginia.it
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Ekko**, distribuito da Kunzi, www.kunzi.it
- **Enza Fasano**, in collaborazione con Scene
Mediterranee, www.enzafasano.it
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **House Doctor**, in vendita su www.shoppable.it
- **Ikea**, www.ikea.com/it
- **Italo Ottinetti**, www.ottinetti.it
- **J&V Store Jannelli&Volpi**, www.jannellivolpi.it
- **Jars France**, www.jarsceramistes.com
- **Keen Blades**, distribuito da Kunzi, www.kunzi.it
- **Küchenprofi**, distr. da Schoenhuber,
www.schoenhuber.com
- **La Rinascente**, www.larinascente.it
- **Lene Bjerre**, www.lenebjerre.com
- **Libeco**, www.libeco.com
- **Linea Sette**, www.lineasette.eu
- **Livellara**, www.livellara.com
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Marazzi**, www.marazzi.it
- **Mepura**, www.mepura.it
- **Novacolor**, www.novacolor.it
- **Novità Import**, www.novitahome.com
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Opificio dei Sogni**, www.opificiodisogni.it
- **Opinel**, www.opinel.com
- **Orissa**, www.orissa.it
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Pesci Liguri**, www.isolitari.com
- **Petali**, Tel 02 5464976
- **Riedel**, www.riedel.com
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Sagaform**, www.sagaform.com
- **Serax**, www.serax.com
- **Shoppable**, www.shoppable.it
- **Snips**, www.snips.it
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Stöckli**, distr. da Schoenhuber,
www.schoenhuber.com
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tognana**, www.tognanaporcellane.it
- **Victorinox**, www.victorinox.com
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Wald**, www.wald.it
- **Weck**, www.weckonline.com/it

È FAMOSA
PER IL SAPORE
NON
perché
È ANDATA IN TV.



LA SPESA INTELLIGENTE

SCOPRI LA QUALITÀ DELLE NOSTRE MARCHE.
EUROSPIN, ECCO PERCHÉ È LA SPESA INTELLIGENTE.



Pascoli Italiani è la marca di Eurospin dedicata ai latticini prodotti solo con latte 100% italiano. È l'origine del latte, unita alla maestria della lavorazione, a fare la differenza nei prodotti Pascoli Italiani, che ti garantiscono tutto il gusto genuino della tradizione italiana.



MOZZARELLA 4x125 g

2,69

AL KG 3,98

IN ESCLUSIVA
DA EUROSPIN

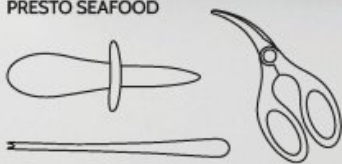
Per creare un capolavoro.



guarda come funziona



utensili per crostacei
PRESTO SEAFOOD



20
anni
di passione

tescoma.

in cucina.



www.tescoma.it

Numero Verde
800777546

Ami crostacei e frutti di mare? Allora non potrai fare a meno degli utensili Presto Seafood: apriostriche, forbici, pinza e set di quattro forchettine per crostacei ti aiuteranno a gustare al meglio le prelibatezze del mare. Indispensabili a casa tua, saranno perfetti anche come idea regalo, per veri buongustai.

LA NEWS PIÙ LETTA

Infestano la dispensa a caccia di pasta, riso e biscotti. Sono le odiatissime farfalline del cibo. Sul nostro canale news, nella sezione consigli pratici, raccontiamo come liberarci di loro. Questo è l'articolo più cliccato e condiviso del mese ed è in buona compagnia insieme a tanti altri pezzi utili e interessanti.



SALEPEPE.IT

MONDO DIGITAL



TOP TEN FICHI

Dalla crostata di fichi con composta alla cannella e miele, alla gelatina con la ricotta, al biancomangiare con more, fichi e uva. Ma non solo: il frutto più dolce di fine estate è protagonista di focaccine e altre ricette salate, per esempio in abbinamento con salumi e formaggi, per soddisfare chi vuole stupire con un antipasto diverso dal solito.

Magic@ estate

CONSIGLI PRATICI, APPROFONDIMENTI, NEWS E TANTE RICETTE SFIZIOSE PERFETTE A FINE STAGIONE

di Barbara Roncarolo



DOLCI FREDDI

Il caldo dell'estate tiene tutti lontani dai fornelli e anche dai dolci più pesanti. Per questo sul sito abbiamo scelto di puntare su ricette di dessert freschi e light. Abbiamo preparato più di uno speciale con dolci a base di frutta, granite semplici ma squisite e golosissime coppe e tiramisù, dove spesso la panna o il mascarpone sono stati sostituiti con yogurt o ricotta, più leggeri e digeribili. Adatti alle ultime settimane di caldo.



LE MIGLIORI TORTE SALATE CON LE ZUCCHINE

Quando la vacanza chiama e si preferisce stare in spiaggia o dedicarsi a piacevoli escursioni, piuttosto che cucinare, le torte salate sono la soluzione ideale. Semplici, sfiziose e facili da preparare, le più cliccate del nostro sito sono state quelle con le zucchine. Online abbiamo realizzato un ricco speciale dove questa ghiottoneria è presentata in versione vegetariana, light, gourmet, tradizionale e persino come insolito cheesecake.



LA RICETTA PIÙ AMATA

Instancabilmente la parmigiana di melanzane è risultata la ricetta più amata dai nostri follower per tutta l'estate. Non c'è stato giorno che non abbia ricevuto moltissimi click. Online sono disponibili tante versioni diverse di questo piatto tradizionale. Piacciono molto anche la parmigiana light e la vegana. E per chi vuole imparare la tecnica giusta c'è anche il video.



Abbiamo coltivato
le nostre tradizioni.

Fra le realtà storiche piemontesi
vocate all'eccellenza emerge
la Cantina Enrico Serafino.
Nel cuore del Roero, dal 1878,
produce vini classici piemontesi,
segni distintivi della propria tradizione.

Bevi Enrico Serafino responsabilmente

www.enricoserafino.it

Fondata nel 1878
ENRICO SERAFINO




Laura Maragliano

Buona fungata a voi

**CHE SIATE ESPERTI CERCATORI
DI PORCINI O NO
APPROFITTA DI QUESTO
MESE PER MANGIARNE TANTI,
PROPRIO COME FANNO
I LIVORNESI DA 400 ANNI**

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello



Non ho mai trovato un porcino. Anche se mi sono impegnata a cercarlo. È vero che da qualche decennio non vado a funghi ma i cercatori si dividono in due specie: quelli che li trovano e quelli che non li vedono neppure se li hanno davanti al naso. Io faccio parte di quest'ultima categoria. Da bambina non portavo a casa più di qualche colombina (*Russula*) e nelle giornate più fortunate alcuni galletti (*Cantharellus Cibarius*) e manine (*Clavaria Ramaria Flava*), quest'ultime particolarmente buone messe sott'olio. Da adulta neppure questi. Scostavo con attenzione le foglie, perlustravo i punti più adatti, guardavo intorno al muschio o vicino ai tronchi e, come un cane da tartufo, annusavo l'aria perché mi guidasse verso una fungaia. Ma sul finire del pomeriggio mia madre ed io avevamo un bottino davvero magro, mentre mio padre, sparito improvvisamente tra faggi e castagni, tornava ogni volta con il piglio del vincitore, di quello che ce l'ha fatta, con quell'espressione che i cercatori di funghi "non vedenti", non vorrebbero mai che apparisse sul viso di qualcuno. Oggi i funghi li compro, li conservo, li mangio e non li cerco, ma so che ogni anno in questa stagione schiere di appassionati si muovono in silenzio nei boschi. Tra questi i livornesi, che nonostante l'origine marinara, possiedono da tempo memorabile un'anima fungaiola. Già alla fine del '600, tra settembre e ottobre, la loro passeggiata fuori porta si chiamava fungata, un pretesto per fare baldoria tra un porcino e l'altro. Ne parla in una lettera del 1692 l'artista livornese Piero Martellini, raccontando allo scrittore fiorentino Giovan Battista Fagioli, come i livornesi uscissero fuori dalle mura con asini carichi di attrezzi e di cose per mangiare diretti verso la macchia del Suese e del Limone a cercar funghi, per poi finire con le gambe sotto un tavolino. Una sessantina di chilometri da Livorno, a Castagneto Carducci, tra settembre e ottobre era tempo di festa, un po' per la vendemmia e poi per la svinatura, un po' perché contadini e signori andavano a caccia e non si facevano mancare le "fungate". Poi si festeggiava con un piatto corroborante, la "fagiolata": accanto ai fagioli, come recita il nome, c'erano la salsiccia di cinghiale e soprattutto tanti, tantissimi porcini. Tutti quelli che io non ho mai trovato.

> segue a pag. 12

FAGIOLATA CON PORCINI E SALSICCIA

PER 4 PERSONE

800 g di funghi porcini freschi - 600 g di fagioli borlotti lessati - 150 g di salsiccia di cinghiale - 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino piccante - 200 ml di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - un ciuffo di prezzemolo tritato - qualche fetta di pane - sale - pepe

- **1** Pulite accuratamente i funghi porcini raschiandoli molto delicatamente con un coltellino e strofinandoli con un canovaccio morbido inumidito. Tagliateli quindi a grossi pezzi.
- **2** In una casseruola capiente scaldate 6 cucchiaini d'olio con gli spicchi d'aglio sbucciati e il peperoncino a fettine. Unite i funghi e rosolateli a fuoco vivace per 2 o 3 minuti; bagnate con il vino e fatelo sfumare. Aggiungete la salsiccia di cinghiale affettata e privata della pelle, mescolate e lasciate insaporire.
- **3** Passate al passaverdura la metà dei fagioli e incorporateli alla preparazione insieme a quelli lasciati interi. Bagnate con 1 bicchiere d'acqua per diluire la crema di fagioli e proseguite la cottura per qualche minuto. Condite con sale e pepe, spolverizzate con il prezzemolo e servite con fette di pane tostato oppure, quando fa più freddo, con una polenta morbida.



1



2



3

Prima di pulire i pregiati funghi porcini raccolti nei boschi, mettete i funghi su un foglio di giornale con la testa rivolta verso il basso: gli eventuali parassiti, infastiditi dall'odore della carta, tendono a salire verso l'alto, raggiungendo le parti terminali. Aspettate qualche minuto e staccate le sole basi terrose con un taglio netto.



Una bontà che “scrocchia”

Quella della fillo è una novità che arriva dal passato. Perché questa pasta simile alla nostra sfoglia arriva dalla Grecia e dalla Turchia dove ha un uso molto antico e radicato. Paste simili si trovano anche in India (quella per le samosas) e in Estremo Oriente (quella degli involtini primavera), ma solo la fillo, che letteralmente significa foglia, è composta da strati di pasta sottilissimi (a base di farina, meglio se Manitoba, acqua calda e sale) che dopo la cottura risultano particolarmente friabili e croccanti. Si può acquistare facilmente fresca o surgelata, nei negozi di alimenti arabi, etnici e nei supermercati. Al momento di utilizzarla, basta sovrapporre dai 3 ai 5 strati avendo cura di spennellare ognuno di essi con il burro oppure l'olio, in modo da creare l'effetto sfogliato. Siccome si secca molto facilmente bisogna essere abbastanza veloci nel lavorare e coprire sempre con la pellicola la pasta fillo che non si usa immediatamente. Ideale per creare torte e panzerotti, perfetta sia da friggere che da cuocere in forno, se usata al posto della tradizionale sfoglia, assicura un risultato eccezionalmente fragrante.

Una riserva dolcissima

Altro che liquori! Avere in frigorifero qualche bottiglia di cioccolato fuso è una vera fortuna quando si vogliono servire gelati, dolci al cucchiaino, biscotti o frutta fresca con un tocco più gourmand. Si può preparare in anticipo, tagliuzzando 200 g di cioccolato per poi farlo fondere a bagnomaria o a fuoco molto basso con 50 ml di panna fresca o latte. Una volta pronto sarà sufficiente versare il cioccolato bollente in bottigliette, mettere il coperchio, girare le bottigliette a testa in giù e far raffreddare. In frigo si conserva un mese, pronto da scaldare a bagnomaria o nel microonde a un massimo di 600 watt per circa un minuto, a seconda della quantità. Volete un cioccolato aromatizzato? Subito dopo averlo fuso, potete aggiungervi peperoncino in polvere o tritato, granelle di frutta secca, pepe, sale a scaglie, scorza di arancia grattugiata, cannella, vaniglia, caffè macinato, cocco grattugiato, amaretti sbriciolati, un trito di marron glacé o menta disidratata.



Snack eleganti in crudo

Con il prosciutto crudo si possono preparare deliziosi e veloci snack da servire con l'aperitivo. Il sistema più rapido è spalmare i grissini con la salsa tonnata o con la robiola montata insieme al grano e qualche goccia di aceto balsamico, per poi avvolgerli con fettine di prosciutto crudo. Provate anche a spalmare le fettine di prosciutto con la crescenza, aggiungere spicchi di pera e poi arrotolare: saranno involtini morbidi e croccanti. Un minittoast irresistibile? Fate fondere mozzarella di bufala ben asciutta su fette di pancarrè sotto il grill del forno. Farcite i toast filanti con prosciutto, tagliateli a quadretti e servite subito: semplici, ma stratosferici. Oppure stendete il crudo su piattini, come se fosse un carpaccio e coprite con una salsina preparata scaldando un po' di panna fresca con 1 cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato, qualche goccia di aceto balsamico e 1 cucchiaino di zucchero. Versate sul crudo, decorate con songino, scaglie di parmigiano, pinoli e chicchi di melagrana. Et voilà.



Quando l'uva si fa perla

In questo periodo dell'anno, con l'uva appena raccolta, si possono utilizzare i chicchi per infilare spiedini eleganti come gioielli, ma molto più buoni. Una volta pronti si possono infilare su pagnotte di pane tipo Altamura, oppure, se dolci, su mezzi pompelmi e meloni. Per preparare gli spiedini salati, potete abbinare l'uva a cubetti di formaggio: vanno bene quelli molto saporiti come il pecorino, il roquefort, il caciocavallo, solo per fare un esempio. Per accentuare il contrasto rotolate i cubetti nel miele e spolverizzateli con granella di nocciole, di pistacchi o di noci. Un'idea calda? Preparate spiedini con chicchi d'uva e cubetti di filetto di maiale avvolti nella pancetta più pezzetti di salsiccia, da cuocere alla griglia o in padella. Ottimi anche gli spiedini con uva e fegatelli di maiale oppure con micropolpettine, da cuocere alla brace o in padella. Per un dessert piacevole e leggero, potete creare minispiedini d'uva, passarli nel caramello o nel cioccolato fuso e farli asciugare su carta da forno. Oppure, alternateli con cubetti di torta al cioccolato e serviteli con crema pasticcera.



Un ambiente perfetto per la conservazione dei vini

- Le cantine Vinidor offrono 2 o 3 zone di temperatura indipendenti
- Le zone di temperatura sono regolabili tra +5 °C e +20 °C
- Ideale per la conservazione del vino rosso, bianco e champagne

Il vostro rivenditore sarà lieto di fornirvi ulteriori informazioni tecniche e utili consigli.



Comunicare valori con
Competenza e passione

BSD s.p.a.
Via E. Mattei 84/11
40138 Bologna
www.bsdsa.it

Numero Verde
800-812626



wine.liebherr.com

LIEBHERR

Qualità, Design e Innovazione

NOI ABBIAMO L'ETICHETTA PULITA



Sì, pulire l'etichetta e dare a ogni prodotto un gusto intenso e naturale è un lavoro complesso, che richiede passione. **IL SORBETTO AL LAMPONE**, per esempio, è fatto semplicemente con il **60% di lamponi**, acqua, zucchero, fibra di limone e pectina di frutta. Forse è per questo che le famiglie lo adorano: il Sorbetto di Tonitto, con la sua ampia scelta di gusti, è **il più venduto** nei supermercati d'Italia*, con oltre 5 milioni di porzioni consumate in un anno! Assaggialo anche tu.

Il Sorbetto di Tonitto è senza latte e derivati, senza grassi e senza glutine.

* Fonte: elaborazioni su dati IRI - Totale Italia Ipermercati + Supermercati + Libero Servizio (Anno Terminante 9/15)

IL SORBETTO È TONITTO



DAY ONE

PRODOTTO
IN ITALIA

PRODOTTO
UTILIZZANDO
ENERGIA
SOLARE

CERTIFICATA
CON SISTEMA
DI QUALITÀ
BRC E IFS

www.tonitto.com | facebook.com/gelatitonitto

dal 1939
tonitto
Premiata Gelateria Italiana

ECCELLENZA, PER PASSIONE.

RICETTE VEGANE SOPRAFFINE

Per chi ha fatto una scelta dietetica o etica, ma soprattutto per chi è incuriosito dalla cucina vegana e vuole provare a preparare qualche pietanza alternativa (e non punitiva), ecco che la nostra chef Monica Sartoni Cesari vi insegna come fare. Tra i manicaretti senza proteine animali che cucinerete e assaggerete insieme al corso, tutti a base di ingredienti di stagione: tartare vegana di verdure all'avocado e olive taggiasche, crostini integrali con patè di seitan e porcini; bortsch vegano di patate, porri e barbabietole in versione vellutata e goulasch di legumi con riso pilaf.

Martedì 13 settembre dalle ore 18.30 alle 21.30.



NOVITÀ AI FORNELLI: LA VASOCOTTURA

Lo chef Matteo Scibilia presenta un nuovo trend in cucina: l'uso di vasetti termici che unisce i vantaggi della cucina a vapore e della cottura a bassa temperatura per mangiare bene e sano, conservando principi nutritivi e profumi degli alimenti. Al corso preparerete risotto alla milanese, pasta e ceci al rosmarino, tonno sott'olio e una squisita crema pasticcera con la tecnica della vasocottura. Il 21 settembre dalle ore 18 alle 20.



MEDIORIENTE IN TAVOLA

Una cucina raffinatissima, delicata e suadente come le morbide curve delle sue dune. È quella tradizionale libanese, della quale la chef Eva Golia svelerà tutti i segreti nel suo prossimo corso Taste of Lebanon. Gli ingredienti tipici e l'uso in cucina a regola d'arte per preparare Fattoush (contorno di ortaggi freschi), Labneh (formaggio spalmabile allo yogurt), Kibbeh (polpettine di manzo) e Riz a Dajaj (riso speziato con pollo, cannella e nocciole). Il 17 settembre dalle ore 10.30 alle 13.30.



DEDICATO AI PICCOLI CHEF

Un corso a 4 mani per grandi e piccini, che si divertiranno insieme ai fornelli preparando carote farcite, fior di lattuga, grissini e tante buone verdure. Ricette semplici e giocose per invitare i bambini a scegliere, lavare e gustare gli ortaggi, salutari e ghiotti. La nostra chef Daniela Pignatti ripropone una delle formule più amate della Scuola di Sale&Pepe, quella che vede figli e genitori allievi insieme, con maestra e "banco" in comune. Il 24 settembre dalle ore 10.30 alle 12.30.



LA CUCINA CHE FA STAR BENE

Carla Lertola, medico specialista in alimentazione, è fondatrice e presidente di Robin Food, associazione no profit a sostegno di chi non può alimentarsi in maniera corretta per motivi economici. Organizza uno showcooking speciale con la chef Eva Golia, per stare bene e fare del bene. In collaborazione con la Lega del Filo d'Oro, onlus che da oltre 50 anni aiuta i sordociechi. Lunedì 19 settembre dalle 18.30 alle 20.30



lega del filo d'oro

SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE

Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)

Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it



Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
www.facebook.com/ScuolaCucinaSaleePepe - #TalentInCucina

L'arte di conservare

FRUTTA E ORTAGGI DIVENTANO
PREZIOSE SCORTE SOTTOVETRO.
DELIZIOSAMENTE NUOVE E PRONTE
NELLE PIÙ DIVERSE OCCASIONI

A cura di Alessandro Gnocchi, testi di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo, styling di Patrizia Cantoni



Può essere una marmellata, una gelatina, un liquore, una salsa... Una conserva casalinga è comunque un atto di fiducia, una promessa concreta. Si prepara del cibo che non verrà subito servito e consumato, ma che si proietta nel tempo: una scommessa sul futuro.

Dentro vasi e bottiglie come in scrigni trasparenti, le nostre conserve ci aspettano per offrirci sapori e colori speciali nelle occasioni più diverse: una prima colazione di festa da celebrare con una confettura nuova, una cena a base di piatti freddi da sottolineare con salse, chutney e mostarde, un pranzo con gli amici in cui sfoggiare un contorno insolito o un dessert a sorpresa. Dal "Ketchup casalingo" alle "Cipolline in agrodolce", dalla "Confettura di pesche, zenzero e pistacchi" ai "Fichi farciti al rum", come si vede in questo servizio, ci sono proposte infinite sul tema. Perché ci sono molti e diversi modi di conservare i cibi. L'aria e il sole sono stati i primi. Poi, sono seguiti sale, miele, zucchero e alcol. Ma decisivo fu l'incontro col fuoco: con il calore, la frutta cambiava struttura e si addolciva, concentrava profumi e sapori prolungando la sua vita in modo squisito.

> segue a pag. 20

Piatto Petali, vasetto Bormioli Rocco, tavolino Orissa. Nell'altra pagina, vasetto Coin Casa. Indirizzi a pagina 6



KETCHUP CASALINGO

PER 2 VASETTI DA 250 ML

1,5 kg di pomodori perini maturi -
1 cipolla - 4 cucchiaini di zucchero
di canna - 0,5 dl di aceto di mele -
1 spicchio d'aglio - 1 foglia
di alloro - 2 cucchiaini di senape in
polvere - 1/2 cucchiaino di
cannella in polvere - 4 chiodi
di garofano - sale - pepe

● Lavate i pomodori e tagliateli a tocchetti. Sbucciate e tritate la cipolla, mettetela in una casseruola con i pomodori, 1 pizzico di sale e cuocete a fuoco basso per 20-25 minuti, aggiungendo poca acqua, se necessario. Al termine, passate la preparazione al passaverdure.

● 2 Mettete la passata ottenuta nella casseruola, unitevi lo zucchero, l'aglio sbucciato, l'alloro tritato, un poco di pepe, la cannella, i chiodi di garofano pestati, la senape e l'aceto; portate a ebollizione poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 30-35 minuti. Passate la salsa al setaccio, quindi mettetela in una casseruola e fatela addensare per 10 minuti circa.

● 3 Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la salsa calda, chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate a ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Lasciate i vasetti nell'acqua fino a che si saranno raffreddati poi riponeteli in un luogo buio e asciutto. Il ketchup così preparato si conserva per 2 mesi.

FACILE

- Preparazione 40 minuti
- Cottura 1 ora e 10 min ● 655 cal/vaso



> segue da pag. 19

Basta un poco di zucchero

Oggi, le conserve fatte "come una volta" continuano a essere attualissime, forse perché danno quel piacere speciale di mangiare ciò che ci siamo fatti da soli. Per quelle a base di frutta, serve solo zucchero. Nel caso di mele, lamponi, ribes e cotogne (ricchi di pectina, che favorisce l'addensamento), la quantità di saccarosio da aggiungere è bassa. Pesche, ciliegie e albicocche, più povere di addensante naturale, hanno invece bisogno di una percentuale di zucchero maggiore, in parte sostituibile con succo di limone, che favorisce l'azione della pectina.

> segue a pag. 22

CONFETTURA DI MANGO AL SAPORE DI MOJITO

PER 3 VASETTI DA 200 ML

1,5 kg di manghi maturi - 3 lime non trattati - 1,5 dl di rum bianco - 2 rametti di menta fresca - 300 g di zucchero bianco - 400 g di zucchero di canna

- **1** Sbucciate e private del nocciolo i manghi, tagliate la polpa a cubetti e mettetela in una terrina; con un pestello pestate 12 foglie di menta con lo zucchero bianco e unite la miscela alla polpa di mango; aggiungete il rum, la buccia dei lime lavata e tagliata a listarelle, mescolate bene e lasciate insaporire il tutto per 3-4 ore in frigorifero.
- **2** Versate il contenuto della terrina in una casseruola, unitevi il succo dei lime e portate a ebollizione; abbassate la fiamma e continuate la cottura per circa 30 minuti, unite lo zucchero di canna e proseguite la cottura per 15-20 minuti.
- **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la confettura ancora bollente, chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Infine capovolgete i vasetti e aspettate che si raffreddino prima di riporli in un luogo buio e asciutto. La confettura si conserva per 3 mesi.

FACILE

- Preparazione 50 minuti + riposo ● Cottura 50 minuti ● 950 cal/vaso



> segue da pag. 20

Sott'olio e sott'aceto

Verdure e ortaggi hanno altri metodi di conservazione: olio e aceto innanzitutto, ma qualche volta al salato si uniscono il dolce e il piccante in un insieme di sfumature che accarezzano o svegliano il palato. L'olio d'oliva è un conservante magnifico per carciofi, funghi, peperoni, melanzane, cipolline. Ma non ci sono preclusioni e le ricette sono tantissime perché ogni regione, ogni zona ha le sue specificità e le sue aromatizzazioni. Classica è la conservazione sotto aceto per ortaggi come cetriolini e cipolline e per la famosa giardiniera, un misto di verdure a pezzetti che si serve di solito con le carni.

> segue a pag. 25

Tavolino e tovaglioli Ikea,
vassoietto Coin Casa,
vasetto La Rinascente.
Nell'altra pagina,
vasetto La Rinascente.
Indirizzi a pagina 6



BORETTANE IN AGRODOLCE CON UVETTA E PINOLI

PER 4 VASETTI DA 250 ML

1 kg di cipolline borettane - 5 dl di aceto - 6 cucchiaini di zucchero - 100 g di uvetta sultanina - 100 g di pinoli - 2 stecche di cannella - 6 chiodi di garofano - olio extravergine d'oliva - sale grosso - pepe nero in grani

● **1** Private le cipolline della buccia, lavatele e incidetele a croce sul fondo per facilitarne la cottura; in un tegame antiaderente, tostate i pinoli senza l'aggiunta di condimento.

● **2** In una casseruola, portate a ebollizione l'aceto, unitevi lo zucchero, 1 cucchiaino raso di sale, 8 grani di pepe leggermente pestato, la cannella, i chiodi di garofano e lasciate sobbollire per 10 minuti; quindi, aggiungete le cipolline, proseguite la cottura per 10 minuti, poi unite l'uvetta e spegnete il fuoco.

● **3** Scolate le cipolline e gli altri ingredienti, stendeteli su un canovaccio per circa 30 minuti e tamponateli con carta da cucina in modo da asciugarli; trasferite il tutto in una ciotola, unite i pinoli, abbondante olio e mescolate.

● **4** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la conserva e rabboccate con altro olio in modo da ricoprire il tutto. Chiudeteli, sistemati in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Lasciate i vasetti nell'acqua fino a che si saranno raffreddati poi riponeteli in un luogo buio e asciutto per il minimo di 1 mese e un massimo di 3 mesi.

FACILE

- Preparazione 50 minuti
- Cottura 50 minuti ● 700 cal/vaso



CHUTNEY DI ANGURIA

PER 2 VASETTI DA 250 ML

500 g di polpa di anguria - 50 g di susine gialle snocciolate - 100 g di mele Golden sbucciate e private dei semi - 80 g di uvetta sultanina - 40 g di zenzero candito a dadini - 1 spicchio di aglio - 2 dl di aceto di mele - 170 g di zucchero di canna - 1 cipolla media - 1/2 limone non trattato - 1 pezzetto di peperoncino piccante fresco - 4 chiodi di garofano - 1 pizzico di noce moscata grattugiata - 1 stecca di cannella - 1 cucchiaino di semi di senape - sale

● **1** Tagliate a pezzetti le mele e le susine, trasferitele in una terrina, unite il peperoncino tagliato a pezzetti, l'uvetta, le spezie e l'aglio privato del germoglio e schiacciato.

● **2** In una casseruola portate a ebollizione l'aceto con lo zucchero, unitevi gli ingredienti appena preparati, mescolate e fate sobbollire per circa 45 minuti a fuoco basso. Unitevi l'anguria a dadini e privata dei semi, la cipolla tritata grossolanamente e la scorza di limone grattugiata, salate e continuate la cottura a fuoco medio per 40 minuti in modo da ottenere la consistenza di una confettura. A fine cottura, unite lo zenzero candito.

● **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi il chutney ancora bollente, chiudeteli, sistemati in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Infine capovolgete i vasetti e aspettate che si raffreddino prima di riporli in un luogo buio e asciutto. Il chutney si conserva per 3 mesi.

FACILE

- Preparazione 50 minuti ● Cottura 1 ora e 25 minuti ● 600 cal/vaso

CONFETTURA DI PESCHE, ZENZERO E PISTACCHI

PER 2 VASETTI DA 250 ML

1,2 kg di pesche gialle - 2 mele
Granny Smith - 450 g di zucchero
- 3 cm di zenzero fresco -
2 bacche di anice stellato -
100 g di pistacchi sgusciati

● **1** Scottate le pesche in acqua bollente per 1 minuto, scolatele, tuffatele in acqua ghiacciata poi spellatele, tagliatele a metà, eliminate il nocciolo e infine tagliatene la metà a tocchetti e le altre a spicchi raccogliendo in una ciotola il succo che colerà.

● **2** Sbucciate le mele, tagliatele a tocchetti e mettetele in una casseruola; unite le pesche a tocchetti, il loro succo, l'anice stellato e lo zucchero. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e aggiungete lo zenzero sbucciato e affettato; proseguite la cottura per 40 minuti, poi aggiungete le pesche a spicchi e proseguite per 25 minuti. Scottate i pistacchi per qualche minuto in acqua bollente, scolateli, spellateli e uniteli alla confettura.

● **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la confettura bollente, chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Infine, capovolgete i vasetti e aspettate che si raffreddino prima di riportarli in un luogo buio e asciutto. La confettura così preparata si conserva per 3 mesi.

FACILE

- Preparazione 45 minuti
- Cottura 1 ora e 15 minuti
- 900 cal/vaso

Vassoio Cargo, vasetto Coin.
Nell'altra pagina, vassoio Italo Ottinetti,
bicchiere Riedel, vasetto Weck.
Indirizzi a pagina 6





FICHI FARCITI AL RUM

PER 2 VASETTI DA 400 ML

8 fichi verdi maturi e sodi (circa 600 g) - 1 limone non trattato
- 300 g di zucchero - 2,5 dl di Rum
scuro - 16 gherigli di noci -
2 stecche di cannella

- **1** Lavate il limone, tagliate la scorza a listarelle facendo attenzione a non lasciare la parte bianca; pulite delicatamente i fichi con un panno umido o carta da cucina e tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Inserite un gheriglio di noce al centro di ogni mezzo fico facendo una lieve pressione, poi trasferite i frutti sopra un tagliere evitando di sovrapporli.
- **2** In una casseruola, mettete metà dello zucchero, bagnatelo con 1 dl di acqua, unitevi la cannella, portate a ebollizione e lasciate sobbollire lo sciroppo ottenuto per circa 3-4 minuti; aggiungete le scorzette di limone e proseguite la cottura 2-3 minuti. Lasciate raffreddare lo sciroppo, aggiungete il Rum e mescolate bene.
- **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi i fichi e le scorzette di limone. Unitevi lo sciroppo preparato filtrato alternandolo allo zucchero rimasto, chiudete i vasi capovolgendoli un paio di volte in modo da miscelare bene liquore e zucchero, poi sistemateli in un luogo buio e asciutto. La conserva va consumata entro 2-3 mesi dopo la preparazione.

FACILE

- Preparazione 40 minuti
- Cottura 15 minuti ● 1210 cal/vaso

> segue da pag. 22

Al riparo dalle muffe

Per evitare muffe e contaminazioni, i vasi in vetro per le conserve richiedono massima pulizia e la sterilizzazione. Vanno bolliti, oppure messi nel forno alla temperatura di 100° per 15 minuti o anche nel microonde per 5 minuti. Anche se le conserve ricche di zucchero si potrebbero non sterilizzare, è buona norma farlo portandole a ebollizione una volta che sono state invase e tappate. Poi vanno capovolte fino al raffreddamento; questo favorisce l'eliminazione di eventuali

bolle d'aria. Stessa procedura, ma a temperatura più bassa (80°), per le conserve sott'olio. Questa operazione, in genere, si può evitare per le preparazioni sotto spirito.

Se avete piacere di fare da voi le conserve, divertitevi a sperimentare. Oltre a quelle a base di un solo frutto, provate quelle miste che abbinano polpe e sapori diversi: un sinfonia di frutti rossi (fragole, lamponi e ribes) o di agrumi, per esempio. Alla frutta fresca, nostrana ed esotica, unite quella secca, e anche bacche, fiori, erbe come la cedrina, il basilico, la menta.

> segue a pag. 28



INSAL'ARTE

OrtoRomi

Insal'Arte, marchio d'eccellenza di OrtoRomi, cooperativa agricola leader nel settore ortofrutticolo, propone la nuova linea di succhi So Natural, dei veri e propri estratti ottenuti direttamente da frutta e verdura selezionate.

Senza alcuna aggiunta di acqua, zucchero, coloranti o conservanti, i succhi Insal'Arte garantiscono un ottimo apporto nutrizionale e vitaminico alla dieta di ogni giorno.

Cercali nel punto vendita più vicino a te!



MELONI E LAMPONI ALLA GRAPPA DI ROSE

PER 2 VASETTI DA 300 ML

1 melone da 1,2 Kg - 300 g di lamponi - 120 g di miele di fiori d'arancio
- 3 rametti di menta fresca - 3 dl di grappa di rose

- 1 Tagliate a metà il melone, privatelo dei semi e della buccia e tagliatelo a tocchetti; portate a ebollizione 3 dl di acqua con il miele, unitevi il melone, 4-5 foglie di menta e cuocete per 5 minuti. Scolate il melone con un mestolo forato e tenetelo da parte; eliminate la menta e fate restringere lo sciroppo fino a farlo ridurre della metà, poi fatelo raffreddare e unite la grappa di rose.
- 2 Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi, alternandoli, i lamponi puliti, il melone, le foglie di menta rimaste e copriteli con lo sciroppo preparato.
- 3 Chiudete bene i vasi e fate riposare per 3 circa mesi in un luogo buio e asciutto; durante il primo mese, girate sotto sopra i contenitori più volte. Al termine, la preparazione si conserva per 4 mesi.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 10 minuti ● 670 cal/vaso



TECNICA TRADIZIONALE, ACCOSTAMENTI INEDITI

Sara Vespignani è la padrona di casa dell'agriturismo Corte San Ruffillo, sulle colline tra Forlì e Cesena. L'azienda agricola, seguita dal marito Luca, dà frutta, verdura, cereali, olio, vino.

La vostra produzione è ricca di conserve.

Su cosa puntate?

Su abbinamenti originali, in particolare quelli che valorizzano l'albicocca, che, per esempio diventa speciale con ginepro o fiori di lavanda. Facciamo anche una salsa di albicocche e zafferano, perfetta su un tortino di mandorle e carote con crema soffiata alla vaniglia.

Come vanno servite le confetture?

Con i formaggi e i taglieri di salumi, oltre che nei dolci naturalmente. Quelle di lamponi e di frutti rossi sono perfette con le carni, soprattutto selvaggina.

Una vostra specialità sono i chutney. Cosa consigliate in proposito?

Anche qui albicocche in prima linea. Per la sua consistenza e il suo sapore, questo frutto sembra fatto apposta per sposarsi con le spezie. Consiglio di unire un po' di chutney di albicocche alla vinaigrette, frullare tutto e condire l'insalata. Con il pesce crudo io amo quello di zucca e porro, con i formaggi quello di pomodori verdi.

Vasetti Weck,
vassoio Novità Import.
Indirizzi a pagina 6

Piatto Ceramiche di Laveno
da Petali, vasetto Coin Casa,
canovaccio Cargo.
Indirizzo pagina 6

CONSERVA PICCANTE IN AGRODOLCE

PER 2 VASETTI DA 250 ML

450 g di melanzane - 1 mela Golden
- 2 cipolle - 2 spicchi di aglio - 150 g
di albicocche secche - 450 g di
zucchero di canna - 1 peperoncino
piccante - 6 chiodi di garofano
- 1 stecca di cannella - 1 cucchiaino
di semi di coriandolo - 7 dl di aceto
di mele - bacche di pepe rosa
- sale fino e grosso - pepe

- **1** Lavate e tagliate a fette spesse le melanzane, mettetele in uno scolapasta, cospargetele di sale grosso, lasciatele riposare per 1 ora, poi privatele del sale e tagliatele a tocchetti; sbucciate la mela, privatela del torsolo e tagliatela a tocchetti; sbucciate e affettate le cipolle; tagliate le albicocche a tocchetti.
- **2** Mettete in una casseruola gli ingredienti preparati, lo zucchero, il peperoncino tritato, le spezie, l'aglio sbucciato e tritato, l'aceto, 1 pizzico di sale fino e 1 cucchiaino raso di bacche rosa pestate. Portate a ebollizione e cuocete per circa 1 ora. A termine cottura, aggiungete abbondante pepe.
- **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la conserva bollente, chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione e sterilizzate la preparazione per circa 1 ora. Infine capovolgete i vasetti e aspettate che si raffreddino prima di riporli in un luogo buio e asciutto. La preparazione si conserva per 3 mesi.

FACILE

- Preparazione 50 minuti
- Cottura 1 ora e 10 min ● 1180 cal/vaso

> segue da pag. 25

Frutta&verdura oggi sposi

Ortaggi come pomodori verdi, melanzane, carote, zucca danno ottimi risultati con la frutta: sono da provare abbinamenti come mele cotogne e zucca, fragole e carote, melanzane e noci. Potete aggiungere aromi, spezie o liquori: ne avrete matrimoni perfetti come quelli tra limone e zenzero, fragole e vaniglia, pere e cannella, radicchio rosso e amaretto. E innamoratevi dei chutney, le salse orientali a base di frutta o verdura con zucchero, aceto e spezie. Gusti originali, agrodolci o dolcipienti, ideali da accostare ai formaggi e alle carni.



Panasonic

**LA FRESCHEZZA
CHE ISPIRA
L'ALTA CUCINA.**

Chef Antonio Marchello per Panasonic

Slow Juicer e Food Processor. Lasciati conquistare dal vero sapore della natura.

Grazie all'esclusivo sistema di estrazione delicata dello Slow Juicer preservi tutti i principi nutritivi degli alimenti e con la versatilità dei 13 accessori del Food Processor crei piatti buoni e genuini. Così puoi apprezzare i benefici delle vitamine e dare un gusto naturale alle tue ricette. Proprio come uno chef.

 www.panasonic.it/experiencefresh



**EXPERIENCE
FRESH**



Slow Juicer L500



SEMPLICI PIACERI



Spaghettoni di farro
con vongole,
pomodorini e salsiccia
pag. 36

Pasta mare e monti

IL CLASSICO MIX DI PESCE E SAPORI DELLA TERRA SI
ESALTA IN INEDITE VARIANTI, RICCHE E SUCCULENTE

a cura di Marina Cella, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

MACCHERONI AL FERRETTO CON RAGÙ DI PESCATRICE, FUNGHI E OLIVE

PER 4 PERSONE

360 g di maccheroni al ferretto - 1 spicchio d'aglio - 1 costola di sedano - 50 g di funghi porcini essiccati - 100 g di olive taggiasche sott'olio - 300 g di pescatrice già pulita - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Ammollate i funghi in acqua a temperatura ambiente. Strofinare un tegame con l'aglio schiacciato e scaldare un filo d'olio; tritare grossolanamente il sedano e farlo appassire nel tegame con un pizzico di sale, poi aggiungete i funghi sgocciolati e tagliuzzati e lasciate insaporire per qualche istante.
- **2** Tagliate la pescatrice a bocconcini molto piccoli e rosolateli con sedano e funghi. Aggiungete anche le olive, bagnate con un mestolino di acqua calda e profumate con una manciata di prezzemolo tritato.
- **3** Nel frattempo cuocete la pasta in una pentola con abbondante acqua salata, quindi scolatela e rovesciatela nel tegame con il condimento. Mescolate bene i maccheroni, pepate a piacere e servite subito.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti ● 500 cal/porzione

Runner e tovagliolo
Once Milano, piatto
in latta smaltato da
Madame Gioia Home.
Nella pagina accanto:
piatto da portata
con manico in legno
da Shoppable, runner
da Jvstore
di Jannelli&Volpi,
sedia da 100FA.
Indirizzi a pagina 6



Piatto carta da
zucchero da Madame
Gioia Home, vassoio
bianco da JVstore
di Jannelli&Volpi.
Nella pagina accanto:
ciotola distr.
da Livellara, tovagliolo
Once Milano, sedia
da 100FA.
Indirizzi a pagina 6

CARBONARA DI PESCE SPADA ALLA SALVIA

PER 4 PERSONE

360 g di calamari bianchi e neri
(al nero di seppia) o altra pasta
corta - 360 g di polpa di pesce
spada - 90 g di pancetta
affumicata a dadini - 2 ciuffi
di salvia - 2 tuorli - 30 g di
pecorino grattugiato - sale - pepe

- 1 In una padella fate rosolare la pancetta con la salvia, senza altro condimento. Aggiungete il pesce spada tagliato a cubetti e scottatelo per qualche istante. Poi fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata.
- 2 Nel frattempo lavorate i tuorli con metà del pecorino, una macinata di pepe e un paio di cucchiaini di acqua di cottura della pasta.
- 3 Scolate i calamari al dente e rovesciateli nel tegame con il pesce fuori dal fuoco. Aggiungete la crema di tuorli e mescolate in modo che prenda calore e si addensi un po' senza raggrumarsi (se necessario, per mantenere il condimento cremoso bagnate con altra acqua di cottura della pasta). Cospargete i calamari con il pecorino rimasto e servite immediatamente.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura
15 minuti ● 540 cal/porzione



Maltagliati con salsa
di noci, triglie e cipolle
caramellate

pag. 36



Capunti con moscardini,
speck e peperoni
pag. 36

TAGLIATELLE DI GRANO SARACENO CON FRUTTI DI MARE E ZUCCHINE

PER 4 PERSONE

120 g di farina di grano saraceno
- 280 g di farina rimacinata
di grano duro - 3 piccole
zucchine - 4 scampi - 160 g
di code di gambero - 160 g
di calamaretti - 250 g
di cozze - 250 g di telline
- 4 fasolari - 1 spicchio
d'aglio - 1 rametto di
rosmarino - 40 g di bottarga
di muggine - 60 g di burro
- sale - pepe

- **1** Miscelate i due tipi di farina. Disponeteli a fontana e versatevi al centro 2,2 dl di acqua. Impastate fino a ottenere una palla liscia, quindi stendetela con la macchinetta apposita e ricavate delle tagliatelle non troppo sottili. Sciacquate le zucchine, spuntatele e tagliatele a fettine molto sottili con una mandolina, quindi a striscioline con il coltello.
- **2** Pulite le cozze e sciacquatene insieme alle telline e ai fasolari. Fate aprire le conchiglie in un tegame coperto, con 20 g di burro, l'aglio schiacciato e il rosmarino.
- **3** In un'altro tegame sciogliete 20 g di burro e rosolatevi le code di gambero, i calamaretti e gli scampi. Unite le conchiglie, tenendo da parte il loro liquido di cottura.
- **4** Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata, unendo negli ultimi istanti di cottura le fettucine di zucchine. Scolate pasta e zucchine e rovesciatele nel tegame con i frutti di mare. Aggiungete il liquido delle conchiglie tenuto da parte e filtrato e fate asciugare a fiamma vivace. Scaldate il burro rimasto fino a che inizia a prendere colore, unitevi la bottarga grattugiata, versate il condimento sulla pasta, mescolate, pepate e servite.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 570 cal/porzione



Americana Society Limonta,
posate in acciaio smaltato
da Shoppable. Nella pagina
accanto: ciotola Asa
Selection, piatto Forme di
Farina, tovagliolo Once
Milano. Indirizzi a pagina 6



SPAGHETTONI DI FARRO CON VONGOLE, POMODORINI E SALSICCIA

PER 4 PERSONE

120 g di farina integrale di farro
- 280 g di farina rimacinata di grano duro - 800 g di vongole
- 250 g di pomodorini misti - 160 g di salsiccia - 1 bustina di zafferano
- 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di santoreggia - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - farina per il piano di lavoro - sale - pepe

- **1** Lasciate le vongole in acqua fresca per un'ora a perdere la sabbia. Nel frattempo preparate la pasta. Miscelate le 2 farine, disponetele a fontana e versate al centro 2 dl di acqua tiepida: impastate fino a ottenere una palla liscia ed elastica.
- **2** Con il matterello stendete la pasta sul piano infarinato in un rettangolo di circa 3 mm di spessore. Infarinare con cura la sfoglia ottenuta, arrotolata partendo da due lati e formando due rotolini che si incontreranno al centro. Con un coltello ben affilato, tagliateli a piccole stringhe e lasciatele asciugare ben allargate sul piano infarinato.
- **3** Schiacciate l'aglio e rosolatelo in un tegame con un filo d'olio. Eliminatelo prima che inizi a scurirsi, poi aggiungete la salsiccia sbriciolata e fatele prendere colore. Sfumate con il vino. Sciacquate i pomodorini, tagliateli a metà e gettateli nel tegame: salate e fateli appassire per qualche minuto. Aggiungete anche le vongole: coprite il tegame e fatele aprire, poi prelevate un mestolino di liquido, stemperatevi lo zafferano e unitelo al condimento. Pepate a piacere.
- **4** Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela molto al dente e rovesciatela nel tegame. Alzate la fiamma, fate asciugare un po' e profumate con una manciata di foglie di santoreggia.

MEDIA

- Preparazione 35 minuti + riposo
- Cottura 20 minuti ● 520 cal/porzione



MALTAGLIATI CON SALSA DI NOCI, TRIGLIE E CIPOLLE CARAMELLATE

PER 4 PERSONE

360 g di maltagliati secchi all'uovo - 6 triglie - 2 cipolle rosse
- 1 rametto di rosmarino - 60 g di gherigli di noci - 1 fetta di pancarré - 1/2 cucchiaino di zucchero di canna - 1 cucchiaino di aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Tritate nel mixer le noci con il pancarré privato della crosta e bagnato con poca acqua e olio. Unite anche un pizzico di sale e di pepe e l'acqua sufficiente a ottenere una salsina abbastanza fluida.
- **2** Pelate le cipolle, affettatele e fatele appassire in una padella con qualche ciuffetto di rosmarino, un filo d'olio e un pizzico di sale. Nel frattempo pulite le triglie e sfilettatele. Cospargete le cipolle con lo zucchero, sfumate con l'aceto, unite i filetti di triglia tagliati a pezzetti e lasciateli sul fuoco ancora 3-4 minuti, rigirandoli delicatamente un paio di volte.
- **3** Cuocete la pasta in acqua salata, quindi scolatela al dente e rovesciatela nel tegame con le cipolle e il pesce. Mescolate delicatamente i maltagliati e conditeli con la salsina di noci, lasciandoli sul fuoco ancora per qualche istante prima di servire.

FACILE

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 20 minuti ● 590 cal/porzione



CAPUNTI CON SUGO DI MOSCARDINI, SPECK E PEPERONI

PER 4 PERSONE

400 g di capunti (pasta pugliese simile ai cavatelli) - 2 moscardini (500 g) - 80 g di speck in fettine non troppo sottili - 1 piccolo peperone rosso - 1 piccolo peperone giallo - 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 scalogni - 2 foglie di alloro - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Pulite i moscardini e tagliateli a pezzetti; sciacquate i peperoni, eliminate picciolo e semi e riduceteli a striscioline. Tritate gli scalogni e fateli appassire in un tegame con un filo d'olio e un pizzico di sale. Unite al soffritto i moscardini, lasciateli insaporire qualche istante, poi aggiungete anche i peperoni e l'alloro. Mescolate a fiamma vivace per qualche minuto e sfumate con il vino.
- **2** Unite il concentrato di pomodoro e bagnate se necessario con un mestolino di acqua. Cuocete a recipiente coperto per 30 minuti, bagnando con altra acqua se il sugo dovesse asciugare troppo.
- **3** Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Tagliate lo speck a striscioline e rosolatelo in una padella di ferro o antiaderente.
- **4** Scolate la pasta al dente e rovesciatela nella padella dello speck, poi nel tegame con i moscardini. Insaporite con una manciata di prezzemolo tritato, regolate di sale, pepate a piacere e servite.

FACILE

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 40 minuti ● 500 cal/porzione

Antonino Cannavacciuolo

Lagostina

Il piacere italiano di fare buona cucina.

ACCADEMIA LAGOFUSION®

Sempre un'esecuzione perfetta in cucina.



+50%

di diffusione del calore sul fondo*

*rispetto ad un Fondo Lagostina tradizionale

Diagona neltronicity.com

Seguidi su



www.lagostina.it



MADE IN ITALY



Sulle vette del gusto.



È un mondo sospeso tra l'eleganza alpina ed il fascino mediterraneo l'Alto Adige del vino. Racchiude in sé rispetto delle tradizioni e voglia di modernità. Dà vita a vini di carattere e grande spessore che raccontano di un ambiente magico per la vite.

www.facebook.com/suedtirolwein.vinialtoadige

Südtirol Wein
Vini Alto Adige

www.vinialtoadige.com



La grande sfida di Pietro

**VALORIZZARE
I PRODOTTI DELLA SUA
TERRA CON UNA CUCINA
ETICA E SENZA SPRECHI:
È L'IMPEGNO DELLO CHEF
NAPOLETANO PARISI**

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi



RITORNO ALLE ORIGINI

Pietro Parisi vive fino a 18 anni a Palma Campania, (in provincia di Napoli) nella masseria di famiglia, si diploma all'Istituto Alberghiero di Ottaviano, ma la sua aspirazione è diventare cuoco ad alti livelli: dopo uno stage a Milano nel ristorante di Marchesi lavora per qualche anno a Parigi da Ducasse. A soli 24 anni diventa chef in un albergo a 7 stelle di Dubai, ma presto rinuncia alla carriera per tornare a lavorare nella sua terra d'origine: apre a Palma Campania il ristorante Era Ora e, l'osteria-salumeria Le cose buone di Nannina a San Gennaro Vesuviano. In seguito inaugura a Roma il "Boccacchiello bistrot", versione italiana del food jar. Ogni settimana è ospite, nella trasmissione televisiva Mi manda Rai 3, della rubrica "La cucina senza spreco". www.pietroparisi.it

Si definisce cuoco contadino perché la buona cucina - afferma - incomincia proprio dalla conoscenza dei prodotti della terra. Lo diceva nonna Nannina, la sua ispiratrice, che gli ha insegnato l'amore per le colture, per i tesori che crescevano in masseria, per i loro sapori ineguagliabili. E da questi insegnamenti è partita la scommessa di Pietro, tornato qui dopo aver viaggiato e cucinato per il mondo, in cucine prestigiose, da Parigi agli Emirati Arabi, per ridare dignità e rilanciare la cucina di quella che recentemente è stata definita "terra dei fuochi". Un impegno che non conosce ostacoli, teso a recuperare anche le piccole produzioni territoriali e il lavoro di artigiani e contadini, e per il quale lo chef è stato nominato Testimone dei Diritti Umani dalla Lunid (Libera Università dei Diritti Umani). Valorizzare, recuperare, rispettare la stagionalità e non sprecare è il suo diktat in cucina: lo confermano i piatti che ci propone, preparati con ingredienti "di scarto" e conditi con un pizzico di talento napoletano.



**Gnocchi di pane
raffermo ripieni
di salumi, pag. 40**



1

GNOCCHI DI PANE RAFFERMO RIPIENI DI SALUMI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di mollica di pane raffermo preferibilmente semintegrale - 500 g di avanzi di salumi - 100 g di ricotta - poca farina - aromi freschi (salvia, origano, timo) - olio extravergine d'oliva - 1 limone non trattato - poco brodo - sale - pepe

- 1 Tagliate a pezzetti la mollica di pane e mettetela in una ciotola. Versatevi sopra un bicchiere abbondante di acqua fredda e lasciatela ammorbidire.
- 2 Impastate il pane con le mani schiacciandolo bene fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo. Trasferitelo sulla spianatoia infarinata e lavoratelo energicamente spolverizzandolo ancora di farina se troppo morbido.
- 3 Formate un cilindro che dovrà risultare ben compatto, spolverizzatelo ancora di farina e trasferitelo su un foglio di carta da forno. Appoggiatelo sopra un altro foglio di carta e stendetelo con il matterello allo spessore di 1 cm.
- 4 Con un coppapasta rotondo di 8-10 cm ritagliate la sfoglia di pane in tanti dischi.
- 5 Tritate i salumi grossolanamente con un pesante coltello. Raccoglieteli in una ciotola, mescolatevi la ricotta, salvia, timo e origano tritati, sale e pepe.
- 6 Distribuite un cucchiaino d'impasto su ogni disco di pane. Ripiegate i dischi a mezzaluna e sigillateli.
- 7 Rifiolate i bordi degli gnocchi con il coppapasta.
- 8 Scaldate in una padella antiaderente 3-4 cucchiai di olio, aggiungete gli gnocchi, qualche ciuffo di aromi e la scorza del limone grattugiata. Girateli appena dorati e portateli a cottura bagnando con qualche cucchiaino di brodo. In alternativa potete cuocere gli gnocchi a vapore e condirli con un filo di olio crudo.



2



3



4



5



6



8



7

FINTA FRITTATA DI BUCCE DI PATATA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di bucce di patata - 500 g di mozzarella di bufala
- 150-200 g di avanzi di formaggio stagionato - aromi
freschi (origano, timo, rosmarino) - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate le bucce in acqua, scolatele e asciugatele. Radunatele su un tagliere e tagliatele a julienne.
- **2** Scolate bene la mozzarella dal suo latticello, tagliatela a fette, tritatela grossolanamente e trasferitela in una ciotola.
- **3** Mescolatevi le bucce, gli aromi tritati e il formaggio grattugiato con la grattugia a fori grossi; salate e pepate.
- **4** Ungete di olio una padella antiaderente di 20 cm di diametro e fatela scaldare molto bene; versatevi metà del composto schiacciandolo con le mani per appiattirlo.
- **5** Cuocetelo per 5 minuti senza toccarlo, appena la base è dorata, leggermente rappresa ma ancora morbida, rovesciate la frittata e trasferitela su un piatto.
- **6** Preparate allo stesso modo un'altra frittata. Tagliatele a pezzetti e servite guarnendo, se vi piace, con foglie di insalata fresca ed erbe aromatiche.



PASSIONI

Polpette nuovissime

RUSTICHE E SFIZIOSE COME SEMPRE, ECCOLE DECLINATE
IN ABBINAMENTI INSOLITI TRA LA CARNE MACINATA
E GLI ORTAGGI E POI CON CUORI DI FORMAGGIO,
INTINGOLI ASSAI SUGOSI E PERSINO UN TOCCO ETNICO

a cura di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi, ricette di Livia Sala, styling Studio Salaris.
Scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Tagliere Lene Bjerre,
cucchiaino 100 Fa,
sfondo Marazzi. Nella pagina
accanto: tagliere in legno
Madame Gioia e ciotola Serax.
Indirizzi a pagina 6



POLPETTE DI MAIALE E CICORIA, CON RIPIENO FILANTE

PER 4 PERSONE

450 g di carne macinata di maiale - 80 g di cicoria (o tarassaco o catalogna) - 1 scalogno - 1/2 costola di sedano - 2 fette di pane in cassetta - 50 ml di latte - 2 uova - 30 g di grana padano - 120 g di fontina - 100 g di pangrattato - 1 cucchiaino di paprica dolce - 1 ciuffo di salvia - olio per friggere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Tuffate la cicoria in acqua salata in ebollizione e scolatela dopo 3-4 minuti: strizzatela e tritatela. Mondate lo scalogno e il sedano, tritateli e soffriggeteli a fiamma dolce con un pizzico di sale, un filo d'olio extravergine e la salvia; unite la cicoria e fatela insaporire qualche istante, quindi eliminate la salvia.
- **2** Spezzettate il pane e bagnatelo con il latte: dopo qualche istante strizzatelo eliminando il latte in eccesso e spappolatelo. Unite la carne, un uovo, il grana, la paprica, un pizzico di sale, una macinata di pepe e la cicoria.
- **3** Unite, se necessario, poco pangrattato, poi modellate delle polpette tonde della misura di una noce. Tagliate la fontina a dadi di 1,5 cm di lato e mettetene uno all'interno di ciascuna polpetta.
- **4** Passate le polpette prima nell'uovo rimasto, leggermente sbattuto, e poi nel pangrattato. Scaldate 4 dita d'olio per friggere in un tegame dai bordi alti e friggetevi le polpette finché saranno ben dorate e croccanti; scolatele su carta per fritti e servitele immediatamente.

MEDIA ● Preparazione 35 minuti ● Cottura 15 minuti ● 525 cal/porzione



POLPETTE TERYAKI

PER 4 PERSONE

500 g di carne macinata di pollo - 2 scalogni - 1 cucchiaino di zenzero grattugiato - 3 cucchiaini di salsa di soia - 1 uovo - 4 cucchiaini di pangrattato - 2 cucchiaini di sakè - 2 cucchiaini di zucchero - 2 cucchiaini di mirin (una sorta di sakè dolce) - 1 mazzetto d'erba cipollina - 240 g di riso Basmati - 1 cipollotto - insalata verde per accompagnare - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate e tritate gli scalogni, quindi fateli appassire con un filo d'olio, un pizzico di sale e lo zenzero per qualche minuto. Amalgamate al soffritto preparato la carne macinata, poi unite qualche filo di erba cipollina tritato, l'uovo, il pangrattato e un cucchiaino di salsa di soia; pepate.

● **2** Modellate tra le mani tante polpette ovali e rosolatele in una padella antiaderente con un filo di olio. Intanto scaldate in un pentolino i due cucchiaini di salsa di soia rimasti con il sakè, lo zucchero, il mirin e 2 cucchiaini d'acqua. Quando la salsa comincia a diventare sciropposa toglietela dal fuoco.

● **3** Versate la salsa sulle polpette e fatele insaporire pochi istanti. Servite con il riso lessato, l'insalata e il cipollotto affettato. Condite con sale e olio extravergine.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 15 minuti ● 550 cal/porzione

Piatto piano Livellara
Milano, piatto fondo
e lattiera Brooste
Copenhagen, tessuto Lene
Bjerre, sfondo Marazzi.
A destra: tagliere di
ceramica Forme di Farina,
tagliere in legno Lene
Bjerre, forchetta 100
Fa, tovagliolo Brooste
Copenhagen, bicchieri
Serax e sfondo Marazzi.
Indirizzi a pagina 6

PEPERONI AL FORNO RIPIENI DI POLPETTINE

PER 4 PERSONE

4 peperoni - 100 g di mortadella - 100 g di prosciutto cotto - 100 g di prosciutto crudo - 150 g di carne macinata di vitello - 30 g di taralli al finocchietto - 2 uova - 30 g di pecorino grattugiato 1 spicchio d'aglio - timo - 100 g di pangrattato - olio per friggere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sciacquate i peperoni, tagliateli longitudinalmente asportando e tenendo da parte la calottina. Svuotateli dai semi, sistemateli su una placca, oliate, salate e infornateli a 190°. Intanto tritate nel mixer i salumi con i taralli, quindi amalgamateli alla carne, unendo un uovo, il pecorino e una manciata di timo tritato con l'aglio. Salate e pepate.
- **2** Modellate tra le mani tante piccole polpettine tonde: passatele nell'uovo rimasto leggermente sbattuto e poi nel pangrattato. Friggetele per un paio di minuti in olio caldo, quindi scolatele su carta per fritti e asciugatele un po'.
- **3** Farcite i peperoni ormai quasi cotti con le polpettine, richiudeteli con le calottine tenute da parte e ripassateli in forno per altri 10 minuti.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 25 minuti ● 600 cal/porzione





BOCCONCINI DI POLLO ALLO CHARDONNAY

PER 4 PERSONE

500 g di carne macinata di pollo - 2 fette di pane in cassetta - 1 uovo
- 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 mazzetto di erba cipollina
- 100 g di farina - 150 ml di Chardonnay - 120 g di panna acida -
1 cucchiaino di mascarpone - 1/2 porro - 80 g di pancetta affumicata
a dadini - brodo di pollo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate nel mixer le fette di pane con il parmigiano reggiano e qualche filo di erba cipollina, quindi amalgamatele alla carne di pollo. Unite l'uovo sbattuto con un pizzico di sale e di pepe e aggiungete, se necessario, un poco di pangrattato in modo da ottenere un composto non troppo morbido.

● **2** Modellate delle piccole polpettine e infarinatele. Tagliate a fettine il porro e fatelo appassire con pochissimo olio e la pancetta. Unite le polpette e rosolatele qualche minuto, sfumate con il vino e fatelo evaporare un po'.

● **3** Aggiungete anche il mascarpone e la panna acida, un altro pizzico di sale e una macinata di pepe e fate legare sulla fiamma dolcissima per qualche istante, diluendo se necessario con poco brodo caldo. Terminate con qualche filo di erba cipollina tagliuzzata e servite.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 510 cal/porzione

BERE GIUSTO

L'equilibrio dolce amaro tra la carne di maiale e la cicoria ricalca quello dei peperoni ripieni: in entrambi i casi li accompagneremo con l'armonia avvolgente di una Malvasia del Carso. Un Rosato a base di Nero d'Avola incrocia la vena esotica delle polpette teryaki e l'intonazione mediterranea di quelle al sugo, rispettando sempre la delicatezza delle carni; allo Chardonnay del Macon il compito di seguire la ricetta di cui è protagonista nonché la linea speziata delle zucchine alla senape.

Piatto Serax, posate 100 Fa, tagliere Madame Gioia e tovaglia Society Limonta. A sinistra: tagliere Lene Bjerre, piattino Brooste Copenhagen, tovagliolo Once Milano. Indirizzi a pagina 6



POLPETTE AL SUGO INFORNATE

PER 4 PERSONE

500 g di carne macinata di manzo - 80 g di pomodorini semiseccchi sott'olio -
50 g di olive taggiasche snocciolate sott'olio - 2 fette di pane in cassetta
- 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 uovo - 1 cucchiaino di pangrattato
- 400 g di salsa di pomodoro - 125 g di ciliegine di mozzarella - 1 mazzetto
di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Amalgamate la carne macinata con l'uovo leggermente sbattuto, la metà del parmigiano reggiano, un pizzico di sale, una macinata di pepe, le olive e la metà dei pomodorini tritati grossolanamente. Tritate il pane nel mixer con qualche foglia di basilico e unitelo al mix aggiungendo anche il pangrattato se fosse troppo morbido.
- **2** Formate delle polpette tonde tra i palmi delle mani leggermente inumiditi. Rosolatele in un tegame adatto al forno con un filo d'olio.
- **3** Aggiungete i pomodorini rimasti, la salsa di pomodoro e fate insaporire un paio di minuti. Tagliate le mozzarelline a metà e distribuitele tra le polpette; cospargete con il parmigiano rimasto e infornate a 190° per 15 minuti. Profumate con qualche fogliolina di basilico e servite.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 560 cal/porzione



POLPETTE DI VITELLO E ZUCCHINE CON SALSA DI SENAPE AL LIMONE

PER 4 PERSONE

400 g di vitello macinato - 2 zucchine - 30 g di grana padano - 2 fette di pane in cassetta - 1 uovo - 100 g di farina - 2 cucchiaini di farina di mandorle - foglioline di prezzemolo e origano fresco - 2 spicchi d'aglio - 1/2 limone - 2 cucchiaini di senape - rosmarino - pangrattato - olio extravergine - sale - pepe

Ciotolina Brooste
Copenhagen, cucchiaino
100 Fa, sfondo
Marazzi. Indirizzi a
pagina 6

- **1** Ammorbidite il pane in poca acqua. Spuntate le zucchine, grattugiatele grosse, salatele, copritele con un piatto e schiacciatele con un peso perché perdano acqua.
- **2** Riunite in una terrina la carne, il grana, le zucchine, la farina di mandorle, l'uovo, un pizzico di sale, una macinata di pepe, una manciata di prezzemolo e origano.
- **3** Amalgamate tutti gli ingredienti e, se il composto risulta troppo morbido, aggiungete del pangrattato. Modellate una ventina di grosse polpette ovali tra i palmi delle mani leggermente inumiditi; passatele nella farina ed eliminate l'eccesso rotolandole nuovamente tra le mani.
- **4** Rosolate le polpette con un filo d'olio, gli spicchi d'aglio schiacciati, 2 spicchi di limone e un po' di rosmarino. Dopo 5 minuti, unite la senape, un cucchiaino di succo di limone e un mestolo d'acqua tiepida e fate insaporire le polpette.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 10 minuti ● 360 cal/porzione



**IL LAVORO NERO
DÀ SOLO
PESSIMI FRUTTI.**



**SCEGLI I FRUTTI
DELLA LEGALITÀ.**

OGNI GIORNO COOP SI IMPEGNA A GARANTIRTI LA LEGALITÀ DEL LAVORO.

La passata di pomodoro a marchio Coop, controllata lungo la filiera produttiva, proviene da fornitori che aderiscono al nostro codice etico. Per questo, con Coop sei in buone mani. Se vuoi saperne di più vai su e-coop.it/buonieggiusticoop



Scegli i prodotti a marchio Coop.

coop
LA COOP SEI TU.



il gusto di volersi bene. Dal 1969.

*Assapora un mondo
di sofficità e morbidezza.*



Novità!



*senza conservanti
senza glutine*

Lasciati conquistare dal piacere inconfondibile di Gran Mousse.

Da oggi la golosità ha un nome: **Gran Mousse di Exquisa**, il latticino soffice e delicato che racchiude tutta la sua morbida freschezza in comode vaschette richiudibili da 135 g. Gran Mousse la trovi nelle tre gustosissime varianti **Classico**, per un sapore pieno e inconfondibile; alle **Erbe di Provenza**, per rivivere il richiamo aromatico del mediterraneo e al **Salmone Norvegese**, per un gusto deciso, ma allo stesso tempo delicato. Allora, hai già scelto la Gran Mousse che fa per te? www.exquisa.it



FOODBLOGGER

TUTTO IL BUONO DEL WEB



NEWS AND FOODIES

Le sue sono polpette senza spreco: nascono dagli scarti della preparazione di un succo di cavolfiori e carote. Mariacristina per il drink ha usato l'estrattore e con gli avanzi solidi ha fatto queste polpettine veg. Lei è curiosa e dinamica e sul suo newsandfoodies.it accanto a ricette intelligenti e ghiotte si trovano spesso storie che parlano di luoghi, eventi, libri e novità del mondo food.

newsandfoodies



COOK THE LOOK

Non ha un ufficio, fa la mamma a tempo pieno, e con un computer e una cucina riesce a fare lavori straordinari, che le danno grandi soddisfazioni. Giorgia è appassionata di food e su www.cookthelook.it ci sono e sue appetitose ricette. Dal momento che odia sprecare il cibo avanzato, le polpette sono una preparazione risolve tutto: rielabora gli ingredienti in modo creativo e non butta via niente.



Una Famiglia in Cucina

UNA FAMIGLIA IN CUCINA

Sono sei fratelli tra i fornelli e ciascuno ha un ruolo: chi ha le idee creative, chi le organizza, chi le realizza e chi le condivide sul loro sito unafamigliaincucina.it. Tra gli ingredienti must del team ci sono le melanzane che loro cucinano in tanti modi diversi. E in questo caso sono il contenitore (da mangiare) delle loro piccole polpettine di carne e mortadella.

Piovono polpette

PIACCONO PERCHÉ SONO SFIZIOSE E SPESSO
PERMETTONO DI RICICLARE IN MODO APPETITOSO GLI AVANZI,
IN RETE SE NE TROVANO DI TUTTI I TIPI

di Barbara Roncarolo

LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM

Le foto di #polpette superano quota 60 mila, senza considerare le varie #polpettefritte, #polpettevegane, #polpettecipane e via dicendo. Qui abbiamo selezionato quelle al sugo di @vasco.gina che ai suoi uomini le serve con la pasta e per sé le fa con le verdure; quelle di @attyorny con zucchine e ricotta; @fattysleepy ne prepara sempre in gran quantità; mentre @lapisincucina le fotografa così da vicino che pare di sentire il sapore. Usate #InstaSalePepe: guarderemo tutte le vostre foto.



salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito



Segnalateci il vostro blog e le vostre foto sui social. Su Twitter e Instagram @salepepe_it

Il pollo alla diavola

CROCCANTE E SUCCULENTO, RICHIEDE POCHI
INGREDIENTI MA UNA SAPIENTE COTTURA

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi, in cucina Antonella Pavanello,
scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Dalla Pianura Padana al Lazio sono molte le regioni che si contendono la paternità di questo piatto. E tutti con valide argomentazioni e stuzzicanti riferimenti. Citiamo per esempio il lungo capitolo dedicato al pollo nel libro *La cucina romana e del Lazio* di Livio Jannattoni. Questo approfondito excursus, che esordisce con “pollo, pollastro, il

benemato pollo della festa di un tempo... oggetto di precisi desideri...”, percorre la storia, tutta romana fin dagli antichi progenitori, di galletti e capponi “sempre pronti per il fuoco”, per riportare alla fine le ricette locali più tipiche: dal pollastro alla diavola del napoletano Adolfo Giaquinto al pollo in padella dell'autorevole Carnacina.

> segue a pag. 54



LA PREPARAZIONE

PER 2 PERSONE

1 pollo novello già pulito di circa 1 kg - **2** spicchi d'aglio - **1** pizzico di peperoncino in polvere o **2** peperoncini piccanti spezzettati - **2** rametti di rosmarino - **1** dl di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Per il contorno: **500** g di patate a pasta gialla - abbondante olio per friggere - **50** g di strutto - sale

- **1** Tagliate e scartate le zampe e il collo del pollo; fiammeggiate brevemente sul fornello per eliminare le eventuali piccole piume residue, lavatelo e asciugatelo con un canovaccio • **2** Emulsionate **4** cucchiaini di olio con gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati, il peperoncino e le foglioline di rosmarino.
- **3** Tagliate il pollo a metà lungo la schiena, apritelo e appiattitelo bene.
- **4** Cospargetelo uniformemente con l'emulsione aromatica preparata. • **5** In un capiente tegame antiaderente fate scaldare il resto dell'olio e adagiatevi il pollo, appoggiatevi un coperchio più piccolo del tegame e mettetevi sopra un peso che lo tenga ben appiattito durante la cottura. Lasciate dorare così per circa **5** minuti a fuoco vivace. • **6** Girate il pollo e continuate la cottura girandolo più volte e irrorando ogni volta con l'emulsione aromatica, fino a che non sarà ben cotto internamente e rosolato su entrambi i lati (occorreranno **35-40** minuti). Salate e pepate.
- **7** Per il contorno tagliate le patate a bastoncini e immergeteli in una ciotola di acqua fredda. • **8** Scaldate in una padella profonda abbondante olio per friggere e **50** g di strutto, e friggetevi, poche alla volta, le patate, scolandole ben dorate; salate prima di servire.



> segue da pag. 52

Il celebre cuoco-gastronomo lo interpretava cotto sulla graticola e avvolto nel pangrattato per renderlo più croccante, diversamente da "er pollo novello alla diavola" di Gigi Fazzi, il famoso re degli osti, come lo definiva negli anni '50 chi frequentava la sua "Hosteria Romana". La sua versione si avvicina molto a quella attuale: cottura in padella "coll'ajo sotto e sopra" e servizio "cor groppone a vista" e una spruzzata di succo di limone.

BERE GIUSTO

Il pollo non richiede quasi mai un vino di gran corpo, non è necessario neanche un forte potere astringente, è preferibile una tipologia che sappia leggere la fibra della carne e dare spazio al gusto della rosolatura: restiamo nel Lazio e scegliamo un Cesanese di Olevano Romano in versione Rosato, delicato nei profumi, così da non interferire con quelli degli aromi utilizzati per la cottura, e asciutto nello sviluppo del sapore.



Un piatto "diabolico"

Altri grandi della cucina enfatizzano invece la caratteristica piccante della ricetta. Primo tra tutti Pellegrino Artusi: autore de «La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene», il grande gastronomo riporta nella sua opera il "pollo al diavolo" e annota: "...si chiama così perché si dovrebbe condire con pepe forte di Caienna e servire con una salsa molto forte, cosicché a chi lo mangia, nel sentirsi accendere la bocca, verrebbe la tentazione di mandare al diavolo il pollo e chi l'ha cucinato". Nelle versioni attuali si usa invece il meno aggressivo peperoncino (c'è anche chi rinuncia all'uso delle spezie) e a proposito dell'origine del nome ci sono discordanti interpretazioni: alcuni pensano che il termine "alla diavola" derivi dal fatto che il pollo è cotto in padella su fiamma vivace, che ricorda il fuoco dell'Inferno, per altri questa denominazione è da attribuire all'abbondante uso, in passato, dalla salsa diavola, un condimento rosso anch'esso molto piccante. Ma la versione del viandante che con la bocca infuocata dall'eccesso di peperoncino manda al diavolo l'oste, suggerita dall'Artusi, è considerata la più attendibile dagli storici della cucina.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità, anche questo piatto.

TRATTORIA AL LAGHETT

Via Sant'Arialdo 126, Milano
tel. 02 5691717.

A due passi all'Abbazia di Chiaravalle questa osteria aperta nel 1890 e gestita dalla quinta generazione della stessa famiglia propone ricette di una volta con prodotti di territorio. Tra i secondi spiccano il bollito misto e il pollo "schiacciato" alla diavola.

RISTORANTE SORA ROSA

Via di Tor Carbone 74,
Roma, tel. 06 7188453.
Accanto all'Appia antica, i sapori della tradizione romana interpretati con originalità. Alle amatriciane, carbonare segue una sfilata di altri piatti tipici, tra cui il pollo alla diavola, considerata qui un'irrinunciabile specialità.

RISTORANTE HOTEL CACCIANI

via Armando Diaz 13,
Frascati (Roma),
tel. 06 9420378.
Uno storico ristorante

con un ricchissimo menu.

Tra i piatti clou "il pollo alla diavola di Nonno Leopoldo biscottato", cucinato secondo la ricetta del 1922, anno di nascita del locale.

ALBERGO DEL SOLE

Via Monsignor Trabattoni
22, Maleo (Lo), tel. 037758142.
Nella suggestiva atmosfera di questo mitico ristorante il "galletto alla diavola" è uno dei simboli di una cucina recuperata dalla più schietta tradizione lombarda.



LA PAROLA ALL'ESPERTO

Risponde alle nostre piccole curiosità Paolo Reina, patron chef dell'Antica Trattoria del Gallo di Vigano, nel parco agricolo sud-ovest di Milano, dove da moltissimi anni viene proposto anche questo piatto cucinato secondo la ricetta di famiglia. Il locale fa parte delle Premiate Trattorie Italiane, promotrici della cucina tradizionale del territorio (www.trattoriadelgallo.com).

Per questo piatto utilizzate polli novelli?

È importante che siano polli allevati a terra, certamente giovani, del peso di 900-1000 g.

La vostra ricetta prevede anche erbe aromatiche e peperoncino? Usiamo solo olio extravergine e sale, come vuole la tradizione della famiglia Gerli, che ha gestito la trattoria per ben tre generazioni, ma si può certamente insaporire con erbe e spezie.

Qual è il recipiente ideale per la cottura?

Per una migliore conduzione del calore occorre una padella dal fondo molto spesso, noi usiamo pentole in alluminio studiate appositamente.

I segreti per una cottura perfetta?

La cottura richiede molta cura e una continua presenza: nella nostra cucina il pollo viene cotto per 35 minuti girandolo per 20-22 volte. Non ci sono segreti ma è indispensabile un po' di esperienza.

Cosa suggerite come contorno? Serviamo il pollo alla diavola con morbide chips di patate fritte da noi.

Andromeda PR1MUS

EXTRA SUPERIORE

Primissima Qualità coronata da grandi Premi

Andromeda con **25 anni di esperienza** nel settore dell'acquacoltura, è orgogliosa di **presentare la sua linea di pesce a produzione limitata PR1MUS**.

I pesci crescono pacificamente nei nostri migliori allevamenti.

Curati da **un team di esperti** altamente qualificati, **appassionato per la produzione di pesce di alta qualità, impegnato unicamente nell'allevamento della linea di pesce PR1MUS**.

Alimentati con mangime **certificato privo di OGM, ricco di vitamine e minerali**.

Raccolti tradizionalmente e **selezionati a mano uno ad uno**.

Premiata a Bruxelles per la qualità superiore e l'ottimo gusto dall' Istituto International Taste and Quality ITQI.



Branzino **PR1MUS**

**Nelle
migliori
pescherie!*



Orata **PR1MUS**



Pagro **PR1MUS**

AndromedaGroup
YOUR NEARBY SEA FISHERMAN



Per maggiori informazioni visitare il sito
www.andromedagroup.eu
T +30 210 664 0963-7 (Int: 212, 215)

METTI ALLA PROVA IL T

Il set professionale di coltelli e

Scopri con **Sale&Pepe** il piacere di cucinare con strumenti di qualità e acciaio e rivestimento anticorrosivo in ceramica garantiscono precisione e il loro utilizzo per tagliare, affettare e sminuzzare finemente verdura, carne,

I prossimi appuntamenti



Dal 21 ottobre

Forbici multilama

+

Grattugia fori piccoli

Dal 19 novembre

Attrezzo taglia patate

+

Stampo per hamburger

Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

* Prezzo rivista esclusa.

UO TALENTO DA CHEF!

accessori rivestiti in ceramica

grande affidabilità: gli esclusivi coltelli e accessori professionali con lame in maneggevolezza! La pratica impugnatura ergonomica rende facile e veloce pesce e ogni tipo di alimento. **Collezionali tutti!**

1° appuntamento - Dal 20 settembre

Coltello + Grattugia professionale fori grandi

(Lama 18 cm)

(Lama 20 cm)



Coltello Santoku per un taglio preciso e ultra fine. Perfetto per affettare verdura, carne e pesce. Con lama dotata di bordo ondulato.



Grattugia per tritare e tagliare a scaglie. Perfetta per verdura, formaggio, frutta e cioccolato.

Ogni uscita a soli € **7,99***

IN EDICOLA CON

sale & pepe

GRUPPO  MONDADORI

BONTÀ DI STAGIONE

SEPPIE E SEPPIOLINE



GRAZIE ALLA VARIETÀ DI CONSISTENZA E DIMENSIONI, QUESTI MOLLUSCHI SONO ADATTI ALLE RICETTE PIÙ DIVERSE. PERFETTI RIPIENI, NELLE ZUPPE E IN INSALATA

a cura Alessandro Gnocchi, ricette di Paola Volpari,
foto di Luca Colombo/Studio XL, styling Studio Salaris

Tovagliolo Libeco,
cucchiaino Mepra,
fondo Novacolor.
Nell'altra pagina,
tagliere House Doctor.
Indirizzi a pagina 6

Zuppa con verdure,
ceci ed erba cipollina,
pag. 66





Seppie ripiene con pane,
caciocavallo e olive,
pag. 66

Piatto Virginia Casa,
tovagliolo Society
Limonta, forchetta Mepa.
Nell'altra pagina,
tovagliolo Society
Limonta, coltello Mepa,
bicchiere Madame Gioia,
fondo Novacolor.
Indirizzi a pagina 6



CURRY DI SEPPIE

PER 4 PERSONE

800 g di seppioline pulite - 3 cm di zenzero fresco - 1 cucchiaio di curry
in polvere - 2 cipollotti viola - 2 lime non trattati - 4 dl di latte di cocco -
olio di semi di girasole - sale

- **1** Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo; mondate i cipollotti, eliminate la radice, tenete da parte le foglie verdi interne di uno e tagliate entrambi a fettine.
- **2** In una padella, scaldate 5 cucchiai di olio, unite lo zenzero e i cipollotti, lasciateli stufare dolcemente per 3 minuti, aggiungete le seppioline, regolate di sale, lasciatele insaporire su fiamma vivace per 4 minuti e unite il curry.
- **3** Mescolate, aggiungete il latte di cocco, abbassate la fiamma, coprite la padella e cuocete su fiamma bassa per 30 minuti. A fine cottura, unite il succo e la scorza grattugiata di 1/2 lime. Servite con il lime rimasto tagliato a spicchi, le foglie del cipollotto tenute da parte tagliate a fettine sottili.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 40 minuti ● 450 cal/porzione



Insalata di seppie
e verdure con
vinaigrette al nero,
pag. 66

Piatto Bloomingville,
fondo Novacolor.
Nell'altra pagina,
tovagliolo
Madame Gioia.
Indirizzi a pagina 6

CROSTONI CON POMODORINI AL NERO

PER 4 PERSONE

600 g di seppioline - 4 fette di pane tipo filone - 300 g di pomodori perini -
2 rametti di timo - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco -
1 bustina di nero di seppia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sbucciate lo spicchio d'aglio, eliminate l'anima centrale e tritatelo finemente; Lavate, mondate e tagliate i pomodori a fette; sciacquate le seppioline, asciugatele con carta da cucina e tagliatele a striscioline.
- **2** In una padella, scaldate 4 cucchiai d'olio, unite l'aglio tritato e, quando inizia a dorare, unite le seppioline e 1 presa di sale; fate rosolare per 2 minuti e unite il vino bianco. Cuocetele su fiamma vivace per 5-6 minuti, unite il nero di seppia, i pomodori, poi pepate, mescolate e tenete in caldo.
- **3** Condite le fette di pane con un filo di olio e tostatele sotto il grill. Trasferite sulle fette di pane le seppioline e i pomodori con il loro fondo di cottura, completate con le foglioline di timo e servite.

FACILE • Preparazione 15 minuti • Cottura 20 minuti • 420 cal/porzione



Viva la Mamma.
Fratelli
Beretta
1812

Cerchi gusto e benessere?
**Abbiamo la
risposta pronta.**

LE TROVI
NEL BANCO
FRIGO.



VIVA LA MAMMA PORTA IN TAVOLA LE NUOVE INSALATE PRONTE.
Una gamma completa di piatti freschi, leggeri e tutti da provare con quel gusto in più,
ma senza conservanti aggiunti. Scopri la ricetta al tonno, con 5 cereali, legumi, mais:
un sapore unico come la tua voglia di buono. **OGNI GIORNO UN SAPORE DIVERSO.**

STUFATO CON PEPERONI E ROSMARINO

PER 4 PERSONE

800 g di seppie di medie dimensioni - 1 peperone giallo
- 1 peperone verde corno di bue
- 1 cipolla rossa - 500 g di pomodori perini - 2 rametti di rosmarino - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 cucchiaio di aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate i pomodori, scottateli per 30 secondi in acqua in ebollizione, scolateli, eliminate i semi, riducete la polpa a dadini e tenetela da parte. Pulite le seppie, eliminate il contenuto della testa, l'osso, il becco e gli occhi; poi sciacquatele rapidamente in modo da non togliere tutto il nero, separate i tentacoli uno a uno e tagliatele il resto a striscioline sottili.

● **2** Lavate e mondate i peperoni e tagliateli a striscioline sottilissime; sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. In una padella, scaldate 4 cucchiaini di olio, unite la cipolla, lasciatela stufare dolcemente per 5 minuti su fiamma bassa, unite l'aceto, lasciatelo evaporare, poi prelevate la cipolla e tenetela in caldo. Versate nella stessa padella la dadolata di pomodoro e 1 presa di sale, fate cuocere per 5 minuti, poi prelevate il pomodoro e tenetelo in caldo. Trasferite nella padella i peperoni, salateli e cuoceteli su fiamma vivace per 4-5 minuti, poi prelevateli e teneteli in caldo.

● **3** Trasferite nella padella le seppie e gli aghi del rosmarino tritati finemente, regolate di sale, cuocete su fiamma alta per 3-4 minuti, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare, poi unite i peperoni e la cipolla cotti e togliete dal fuoco. Suddividete la dadolata di pomodoro nei piatti singoli, distribuitevi sopra le seppie con i peperoni e la cipolla, pepate, condite con un giro d'olio crudo e servite.

MEDIA

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 20 minuti ● 470 cal/porzione





ZUPPA CON VERDURE, CECI ED ERBA CIPOLLINA

PER 4 PERSONE

600 g di seppioline pulite -
500 g di ceci lessati - 2 carote -
2 costole di sedano verde -
3 cipollotti - 1 l di brodo
vegetale - 10 g di erba cipollina
- olio extravergine d'oliva -
sale - pepe

● **1** Lavate il sedano, mondatelo e togliete accuratamente i filamenti del gambo. Lavate le carote e raschiatele; pulite i cipollotti ed eliminate la parte più dura del gambo. Tagliate il sedano a rondelle abbastanza sottili, le carote a tocchetti e i cipollotti a fettine, poi trasferite le verdure così preparate in una casseruola e fatele soffriggere con 4-5 cucchiai di olio extravergine d'oliva per 3-4 minuti. Nel frattempo, in una pentola, portate a ebollizione il brodo vegetale.

● **2** Sciacquate velocemente le seppioline sotto l'acqua corrente, poi unitele alle verdure soffritte, aggiungete un pizzico di sale e fate insaporire a fuoco medio per circa 5 minuti. Versate nella casseruola il brodo bollente e i ceci scolati dal liquido di conservazione.

● **3** Proseguite la cottura su fiamma bassa e a pentola coperta per circa 30 minuti. Lasciate intiepidire la zuppa, profumatela con l'erba cipollina tagliuzzata, pepate e servite.

FACILE

● Preparazione 10 minuti
● Cottura 40 minuti ● 430 cal/porzione



SEPPIE RIPIENE CON PANE, CACIOCAVALLO E OLIVE

PER 4 PERSONE

800 g di seppie medie pulite -
300 g di pomodori datterini -
100 g di mollica di pane - 100 g
di caciocavallo - 30 g di uvetta -
1 uovo - 1 tuorlo - 5 foglie di
menta - 12 olive taggiasche -
1 cipollotto - 10 g di finocchietto
selvatico - 4 spicchi d'aglio - latte -
1 bicchiere di vino bianco - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete a mollo l'uvetta in acqua tiepida per 10 minuti, scolatela e strizzatela. Bagnate la mollica di pane con poco latte, strizzatela e trasferitela in una terrina; unite il caciocavallo grattugiato, l'uovo, il tuorlo, l'uvetta, le foglie di menta tritate e le olive tagliate a pezzetti, sale, pepe e mescolate.

● **2** Tagliate i tentacoli delle seppie e tritateli. Mondate il cipollotto, tritatelo e fatelo stufare in una padella con 3 cucchiai d'olio; unite i tentacoli tritati, salate, cuocete per 3-4 minuti, spegnete e fate raffreddare.

● **3** Unite tentacoli e cipollotto al ripieno. Farcite le seppie e disponetele in una teglia con 4 cucchiai d'olio, unite i pomodorini lavati e tagliati quasi tutti a metà; salate, unite il vino, l'aglio schiacciato e infornate a 180° per 30 minuti. Al termine profumate con il finocchietto tritato e servite.

MEDIA

● Preparazione 20 minuti
● Cottura 35 minuti ● 500 cal/porzione



INSALATA DI SEPPIE E VERDURE CON VINAIGRETTE AL NERO

PER 4 PERSONE

800 g di seppie con il nero -
400 g di pomodori ramati - 200 g
di fagiolini - 300 g di zucchine -
1 carota - 1 costola di sedano -
1 cipolla bionda - 1 cucchiaio
di aceto di vino bianco -
olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite le seppie tenendo da parte 1 sacca del nero; sciacquatele, prelevate i tentacoli uno a uno e tagliate il resto a pezzi. Mondate il sedano, la carota e la cipolla, tagliateli a pezzetti, trasferiteli in una casseruola con abbondante acqua fredda e portate a ebollizione. Salate, unite le seppie e cuocetele per 30 minuti e fatele raffreddare nell'acqua di cottura.

● **2** Lavate le zucchine e tagliatele a nastro; mondate e lavate i fagiolini; scottate i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, scolateli, eliminate i semi e riducete la polpa a dadini.

● **3** Prelevate 1 mestolo di brodo delle seppie, versatelo in un pentolino, portatelo a ebollizione e riducetelo della metà su fiamma alta. Unite il nero della sacca tenuta da parte, 4 cucchiai di olio, l'aceto e spegnete.

● **4** Scottate le zucchine per pochi secondi in acqua salata in ebollizione, scolatele e fatele raffreddare. Cuocete i fagiolini nella stessa acqua per 4 minuti, scolateli e suddivideteli nei piatti con le zucchine e la dadolata di pomodoro. Scolate le seppie e disponetele sulle verdure, condite e servite con la vinaigrette al nero.

MEDIA

● Preparazione 20 minuti
● Cottura 35 minuti ● 400 cal/porzione



Ritorniamo alla natura, dissero le fragole.

E con un grande balzo saltarono nel vaso della confettura Darbo assieme alle altre fragole. Questo è anche del tutto naturale, quando si sa, che ogni vaso contiene solo la qualità migliore. Se anche Lei vuole seguire il richiamo della natura, alla prossima colazione provi le eccellenti confetture di Darbo in tanti insuperabili gusti. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate www.darbo.com

d'arbo
Naturrein

Il pieno sapore della natura.

BUONI DAL PROFUMO IN POI

LA STORIA CONTINUA

*Ne parliamo da 60 anni...
... non li abbiamo mai cambiati!
E non li cambieremo neppure quest'anno...
... a parte il vestito!*


Ghiottini
i Cantuccini alle mandorle



Seguici su Ghiott Firenze o su www.ghiott.it


Ghiott
1953

Cin cin alle seppie

SI BRINDA CON BIANCHI DELICATI QUANDO LE SEPIE SONO PROTAGONISTE NELLE RICETTE MENO ELABORATE. ROSSI E ROSATI INTENSI PER LE PREPARAZIONI PIÙ COMPLESSE

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

A OGNI RICETTA IL SUO VINO

L'accostamento del vino alle seppie e alle seppioline non si discosta molto dalla norma che, in generale, riguarda i molluschi come il calamaro, il totano e il polpo. Si scelgono bianchi delicati, vedi il Pinot Bianco e il Vermentino dei Colli di Luni, quando le ricette e le cotture mostrano la delicata freschezza della materia prima. Preferiamo vini più intensi, talvolta anche rosati e rossi mediterranei, quali sono quelli di Ciro e del Salento, se le preparazioni sono intense e complesse.

Nell'approfondire la conoscenza delle seppie, abbiamo rilevato che non perdono la tenerezza della fibra anche dopo cotture prolungate, a differenza di altri cefalopodi che si rivelano più tenaci e croccanti. Tutto questo al netto delle loro dimensioni: una seppia atlantica ha uno spessore maggiore; le seppioline del Tirreno meritano di finire crude nella pasta mentre la ripassiamo in padella.

QUESTIONE DI CORPO

Se si parla di fibra, entra in gioco la dimensione tattile del vino. Non basta quindi che il liquido odoroso abbia una buona vitalità, una generosa sensazione alcolica ed eventualmente, per alcuni bianchi, rossi e rosati, un po' di tannino utile a sgrassare; conta molto la qualità del corpo, come si distende sulla lingua e diventa partecipe di ciò che il cibo ha appena lasciato in eredità. Quando acquistiamo prodotti adatti alle seppie e alle seppioline come la Passerina marchigiana, il Manzoni Bianco trevigiano, il Catarratto siciliano e le

specialità della Costiera Amalfitana, accertiamoci attraverso l'assaggio o confrontandoci con il venditore, che questi vini abbiano un gusto naturale e integro, così da condividere davvero il piacere del cibo. Una discriminante è se nella ricetta si usa l'inchiostro contenuto nella sacca del mollusco. Il nero dona maggiori densità e dolcezza, interagendo bene con ingredienti dal sapore amaricante e richiedendo così vini più incisivi come il Pigato, il Sauvignon, il Trebbiano toscano e la Falanghina campana vinificata sulle bucce.



MANZONI BIANCO

Azienda Agricola Conte Loredan Gasparini, Volpago del Motello (TV), 0423 870024; 9 €.

È un bianco con una vena appena aromatica nel profumo di erba e fiori; il sapore vivo è adatto alla ricetta delle seppioline con i ceci nella quale il vino trevigiano rispetta la delicatezza dei molluschi e lascia espandere la consistenza dei legumi (pag. 66).

MARGÒ ROSATO

Cantina Nistri, Faggiano (TA), 0995 912226; 9 €.

Ottenuto con Negroamaro in purezza, questo vino corrisponde all'idea moderna del rosato salentino, fervido, accorato, ma anche agile così da dedicarsi alla ricchezza suadente delle seppie ripiene e alla verace densità dei crostoni (pag. 63 e 66).

DAPHNÉ

Cosimo Maria Masini, San Miniato (PI), 0571 465032; 18 €.

Quest'azienda alleva i vigneti con l'agricoltura biodinamica, una scelta che si riflette nella vitalità espressiva del bianco Daphné, da uve Trebbiano toscano e Malvasia, esemplare per come si presenta sulla lingua e governa la pienezza delle seppie con i peperoni e la sapida varietà dell'insalata (pag. 65 e 66).

PASSERINA

La Valle del Sole, Offida (AP), 0736 889658; 9 €. È una piccola realtà dedita al biologico che si trova a Offida, uno dei luoghi più vocati del Piceno; il suo bianco, a base della varietà Passerina, poggia su una corrispondenza tra il sapore e il profumo ed emana una tale leggiadria da gratificare la fragrante speziatura del curry di seppie (pag. 61).

Dica Naturelle!



le Naturelle[®]
VITA

LE UOVA ANCORA PIÙ "BUONE"

Le Naturelle Vita sono uova arricchite con elementi indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo. Quattro referenze di uova, da allevamento a terra, pensate per contribuire alla salute di tutta la famiglia:

- le Naturelle Vita fonte di **Acido Folico**;
- le Naturelle Vita ricche di **Omega 3**;
- le Naturelle Vita ricche di **Vitamina E** e ricche di **Selenio**;
- le Naturelle Vita ricche di **Iodio**.

Le Naturelle Vita, alleate per il tuo benessere.



Seguici su:



www.lenaturelle.it

MADE IN ITALY
CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Funghi di Borgotaro

**DAL GUSTO DELICATO, SONO
TRA I PORCINI PIÙ PREGIATI,
TESORO DELL'APPENNINO
VICINO A PARMA. OTTIMI
SIA FRESCHI SIA SECCHI**

a cura di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi,
ricetta di Livia Sala, styling di Laura Cereda,
scelta del vino di Sandro Sangiorgi

C'è un modo di dire, fra gli abitanti di Borgotaro, perfetto per i funghi delle loro valli: "spontanei aiutati dall'uomo". Perché i porcini della zona, unici in Europa ad aver ricevuto l'Igp, non sarebbero così pregiati se i boschi in cui crescono non fossero sottoposti alle cure umane. Sia con i tagli periodici sia con l'istituzione, dagli Anni '60, delle prime riserve per la raccolta, per limitare e regolamentare l'accesso dei cercatori.

> segue a pag. 72





TARTARE DI PORCINI ALLE ACCIUGHE E NOCI

PER 4 PERSONE

4 porcini di Borgotaro di media dimensione - 2
filetti di acciuga sotto sale - 30 g di gherigli di noci
- 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 cucchiaino di aceto
- 2-3 cucchiaini di olio di noci - sale - pepe

- **1** Sciacquate i filetti di acciuga dal sale e tritateli insieme a una manciata di foglie di prezzemolo: coprite con l'olio di noci e lasciate riposare.
- **2** Pulite con cura i funghi, prima con un pennello, poi con una pezzuola umida. Tagliate i funghi a dadini minuscoli, tenendo da parte alcune fettine per decorare. Tritate grossolanamente le noci e unitele ai funghi.
- **3** Condite con l'aceto, poi con la salsina alle acciughe, sale e poco pepe; unite se necessario ancora poco olio e lasciate insaporire per una decina di minuti. Distribuite la tartare nei piatti servendovi di un anello, decorate con le fettine di funghi tenute da parte e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo
● Cottura nessuna ● 180 cal/porzione

segue da pag. 71

Siamo sull'Appennino a ridosso di Parma, tra Emilia, Toscana e Liguria; da secoli terra di funghi prelibati, che ogni anno in autunno attira migliaia di appassionati. Quattro le specie di *Boletus* (porcino) che crescono nell'area dell'Igp, tutelata dal consorzio (fungodiborgotaro.com). Il porcino estivo, il primo a nascere, color castano con carne tenera e bianca. Il porcino moro, più tozzo, bruno rossastro, sodo e ottimo essiccato. È squisito sia fresco sia secco il bronzino o porcino nero, con carne compatta. Infine il porcino autunnale, colore dal crema al castano, è il più conosciuto perché cresce fino ad autunno inoltrato, sotto molti alberi diversi. I funghi venduti con il logo dell'Igp devono rispettare il disciplinare e sono sottoposti a controlli di filiera, dai produttori (i proprietari dei boschi) fino ai raccoglitori e ai commercianti.

Quattro varietà deliziose

Come dice il disciplinare, tutte le varietà hanno odore pulito, non piccante e senza inflessioni di fieno, liquirizia, legno fresco. Benché le specie siano diverse, il gusto è simile, in genere delicato e dolce, a volte aromatico con sentori di nocciola. Fa eccezione il porcino nero, forse il più apprezzato dai gourmet, di sapore più intenso e fungino. Ottimi anche i funghi secchi: a differenza dei porcini di altre zone d'Italia, conservano al meglio il loro profumo. Tra i numerosissimi piatti con i funghi, da segnalare "Le ricette ritrovate" a cura del Centro Studi per la Flora Mediterranea di Borgotaro. Tra i primi il risotto con funghi servito in una cappella di mazza di tamburo soffritta, quello con funghi e piccione, gli gnocchi di patate al ragù di funghi, la zuppa in versione gialla con farina di mais, perfetta anche per impanare quelli fritti; le teste ripiene di formaggio al forno, servite su foglie di castagno. Il consorzio invece propone anche ricette meno tradizionali come porcini e olive saltati in padella e conditi con salsa di soia; spuma di patate con funghi, gamberi e calamari; branzino al forno farcito di porcini su letto di pomodori e patate; filetto di maiale al forno con trito di funghi e prosciutto.

BERE GIUSTO

I porcini di Borgotaro hanno un gusto sapido, setoso ed elastico, senza note grasse e corpose, soprattutto crudi. La salinità delle acciughe suggerisce uno spumante brut dello stesso territorio parmense, la Valle di Sizzano, a base di Sauvignon. La cremosa leggiadria del perlage incontra la delicata fragranza della tartare.



LIBERA LA TUA CREATIVITÀ IN CUCINA.

SEGUI LE RICETTE CREATIVE SU  



**Chef
FAIDATE**

CONCORSO A PREMI
Vinci Sempre

Acquista una confezione di Tutto Pannocarta da 1, 2 o 3 rotoli, o di Tutto Flash, vai sul sito **www.cheffaidate.it**, inserisci il codice riportato sullo scontrino e ottieni il coupon per prenotare **SUBITO UNA DEGUSTAZIONE PER DUE PERSONE.**

OGNI GIORNO potrai vincere una **SPAGHETTIERA BARAZZONI.** Inoltre parteciperai all'estrazione finale di un **ROBOT ARTISAN DA 4,8 L KITCHENAID!**



CONSERVA LO SCONTRINO.

Concorso misto promosso da LUCART S.p.A. valido dal 23/05/2016 al 22/11/2016. Estrazione finale entro il 31/12/2016. Montepremi complessivo pari a € 80.335,49 (IVA esclusa) salvo conguaglio. **Regolamento su www.cheffaidate.com**

Tutto
Pannocarta



Gusto e leggerezza

ARISTA - LONZA ARROSTO



Delizie dal bosco

**FUNGHI E CASTAGNE:
BOCCONCINI PRELIBATI AI QUALI
È IMPOSSIBILE RESISTERE**

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni,
testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

È tempo di funghi. Raccoglierli diventa un buon pretesto per una scampagnata, ma cucinarli richiede un minimo d'impegno e di pazienza. Prima di riporli nella borsa con la base di rete (che li lascia traspirare e li conserva sodi e compatti), ovoli, prataioli e gallinacci si devono pulire con un coltellino sul luogo di raccolta, per lasciar cadere i miceti sul terreno e garantirne la propagazione. Poi, una volta a casa, basterà pulirli con una spazzolina a setole morbide e passarli delicatamente con carta assorbente da cucina appena inumidita. Tagliati a fettine saranno pronti da servire in insalata con un filo di extravergine d'oliva, pepe nero e parmigiano a lamelle o da saltare in padella con aglio e prezzemolo.

> segue a pag. 76



● 1 Essiccatore per funghi, frutta e verdura con timer e 3 griglie in acciaio (Dorrex di Stöckli, diam. cm 34, 296,80 €). ● 2 Per affettare funghi, grana o tartufi serve l'utensile in legno di noce e acciaio inox (Ekko Design da Künzi, 33 €). ● 3 Coltellino per funghi con centimetri incisi sul manico per misurarli e spazzolina; completo di astuccio dove riporlo (Sagaform, 12,50 €). ● 4 Manico in legno e lama in acciaio inox per il coltellino da funghi (Opinel, 40 €). ● 5 Perfetto per pulire i porcini dal terriccio lo spazzolino in acciaio con morbide setole (Küchenprofi, 8,50 €). ● 6 Taglia e affetta gli champignon l'utensile in acciaio inox (Paderno, 24,90 €). ● 7-8 Spazzolini in plastica per la pulizia di funghi, tuberi, radici, frutta e verdura: con estremità appuntita per rimuovere le impurità più resistenti e con retro zigrinato per una pulizia accurata delle bucce (Tescoma, a partire 4,40 €). ● 9 Borsa in poliestere con base in rete dove riporre i funghi dopo la raccolta (Keen Blades, 14,20 €). Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 75

In vista dell'inverno, varrebbe la pena di mettere qualche bel porcino a fette nell'essiccatore, che disidrata i funghi lentamente mantenendo intatti aroma e sapore. Una volta secchi, i funghi si conservano anche un anno nei vasetti di vetro e sono perfetti da aggiungere a risotti, umidi e spezzatini. Per le castagne bisogna aspettare ancora un po'. Per loro, accanto al fondamentale coltellino per tagliare la buccia e alla tradizionale padella forata, sbarcano in cucina altri utili attrezzi: il fornello elettrico per caldarroste (ottimo anche per le patate) o la casseruola in argilla naturale da usare direttamente sui fuochi a gas. Per evitare che le caldarroste "scoppino" per effetto del calore, la scorza va incisa a croce con un taglia-castagne o con una pinza. Dopodiché, i marroni si possono cuocere a secco oppure in acqua bollente cui avremo aggiunto un cucchiaino di sale grosso e due foglie d'alloro, che li rende più saporiti e li trasforma nell'ingrediente-base per il montebianco, facile da preparare con il minipimer dotato di un accessorio ad hoc.

- 1 Fornello elettrico per caldarroste e patate con griglia forata e coperchio (Marroniofen di Stöckli, 103 €).
 - 2 Minipimer dotato di accessorio per preparare la crema di castagne (Buffet Plus di Braun, 150 €).
 - 3 Per cuocere le castagne la casseruola in argilla naturale, non smaltata, ideale per cotture senza acqua (Wald, 42 €).
 - 4 Prima della cottura serve questo utensile per incidere a croce la buccia delle castagne (Linea Presto di Tescoma, 7,40 €).
 - 5 Per tagliare le castagne il coltellino con lama in acciaio e manico in legno (Victorinox, 16,80 €).
 - 6 Impugnatura antiscivolo e lama dentata in acciaio per tagliare velocemente la buccia delle castagne (Snips, 4,50 €).
 - 7 La classica padella per le caldarroste è forata, in ferro (Paderno, 24 €).
- Indirizzi a pagina 6



Uno ne usi mille ne fai

Le ricette dell'igiene

SOLVAY®
BICARBONATO
DI SODIO PURISSIMO

IGIENIZZA ELETTRODOMESTICI E CASA
IN MODO SICURO.

Per pulire il forno:



- ✱ Quando è ancora caldo, inserisci una bacinella di acqua e limone: il vapore ammorbidirà i residui.
- ✱ Metti Bicarbonato Solvay® su una spugna umida, poi lava i ripiani e risciacqua.
- ✱ Per eliminare i cattivi odori, tra un utilizzo e l'altro, lascia all'interno una ciotola piena di Bicarbonato Solvay®.



Lavastoviglie splendente:

- ✱ Per evitare gli odori sgradevoli, cospargi le stoviglie con Bicarbonato Solvay®.
- ✱ Per deodorare e sgrassare, una volta al mese, aggiungi 100g. di Bicarbonato Solvay® nella lavastoviglie vuota e avvia il programma di risciacquo.



Frigorifero:

- ✱ Per pulire internamente e prevenire i cattivi odori, rimuovere residui di cibo ed eventuale muffa, lava le superfici con acqua e Bicarbonato Solvay®.
- ✱ Per un effetto anti-odore lascia nel frigo una ciotola colma di Bicarbonato Solvay®.



Ricorda:

I cristalli di Bicarbonato Solvay® eliminano lo sporco senza graffiare le superfici ed, essendo solubili, non lasciano residui: ecco perché Bicarbonato Solvay® è amico dell'ambiente.

Scopri tutti gli altri usi di Bicarbonato Solvay® su Bicarbonato.it

SCARICA GRATIS
LA APP



Available on the
App Store

Disponibile su
Google play

Scopri la nostra
nuova pagina



Seguici anche su



vinci **Moulinex**
cuisine companion

REGOLAMENTO
COMPLETO SU
BICARBONATO.IT



SOLVAY® 2016
REGALA
Un aiuto in cucina

CONCORSO A PREMI VALIDO DAL 05/05/2016 AL 30/11/2016. VALORE COMPLESSIVO MONTEPREMI € 34.950,00.



Sapore di mare

NEL CELEBRATO INCANTO DEL GOLFO DEI POETI,
UN MENU DI PESCE DAI TONI RAFFINATI
E CREATIVI ISPIRATO ALLA CUCINA SPEZZINA

testo di Cristiana Cassé, ricette di Sandra Longinotti, foto di Michele Mulas,
styling di Federica Bianco di San Secondo. Scelta dei vini di Sandro Sangiorgi.
Si ringrazia la famiglia Majoli (mitilicoltori) per l'ospitalità e Paolo Varrella (ostricoltore)
per la collaborazione, entrambi in La Spezia.

In tutto il servizio,
piatti, posate e bicchieri
Bitossi Home.
Indirizzi a pagina 6



Pane al carbone vegetale con vongole veraci e pesto, pag. 83



Le conchiglie sprigionano un irresistibile profumo di mare: nel golfo di La Spezia la mitilicoltura ha avuto avvio alla fine dell'Ottocento e rappresenta tutt'oggi una voce importante della pesca locale. Nel tempo, i processi di produzione si sono evoluti, ma non sono mai diventati "industriali", si tratta piuttosto di artigianato specializzato.

Nel golfo di La Spezia, battezzato "dei poeti" dal grande Sem Benelli (poeta e drammaturgo del secolo scorso), è viva la tradizione antica della mitilicoltura, ovvero l'allevamento delle cozze. Qui sono tanti gli uomini sposati con il mare e tante sono ancora le caratteristiche palafitte che servivano da laboratori: oggi sostituite da processi più moderni, sono diventate romantiche residenze. Proprio in una di esse, in questo operoso clima al sapore di sale, nasce l'idea di un menu dedicato ai muscoli (le cozze in dialetto) di La Spezia, ma anche a quanto di buono la riviera sa offrire: le acciughe di Monterosso, l'aglio di Vessalico, il basilico genovese Dop, l'eccellente olio extravergine. Il tutto con qualche tocco gourmand, come il pane al carbone vegetale che, una volta affettato e farcito con pesto ligure e vongole veraci, coniuga la tradizione con il nuovo in un vincente mix di sapori. È il primo di tre antipasti, uno più gustoso dell'altro.

> segue a pag. 80





**Padellata
di peperoni, porri
e zucchini con
mandorle e ananas,**
pag. 83

Il rumore gentile dello sciabordio
del mare è forse il più potente antistress
che esista. L'ideale per godersi gli amici
e tante cose buone in assoluto relax



**Insalata di farro
e fagioli dell'occhio
con mazzancolle
e aromi,** pag. 83

> segue da pag. 79

A seguire, un insolito mix di zucchini, peperoni gialli e tocchetti di ananas stufati in padella: un insieme di gusto delicato e piacevolissimo, ideale per addolcire il palato dopo la bruschetta al pesto. L'ultimo antipasto, raffinatissimo e di raro equilibrio gustativo, è un'insalata fredda di farro e fagioli dall'occhio lessati con mazzancolle leggermente rosolate all'olio, erbe fresche e cipollotto. Un vinello bianco ben freddo scioglie i pensieri e la lingua, e mentre le chiacchiere si trasformano in risa, dalla cucina arrivano i pezzi forti. Eccola, la suprema pastasciutta, facilissima da fare e con un profumo che non sembra di questo mondo. Ci sono le cozze di La Spezia, i pomodorini appena scottati e un battuto di aglio di Vessalico e prezzemolo. E poi c'è una geniale grattata di scorza di limone e l'acqua di cottura delle cozze per spadellare. Indimenticabile e anche bella da vedere.

> segue a pag. 82



Soqquadri alle cozze
di La spezia, pag. 84

Tovaglia Trepesci Studio.
Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 80

Le sorprese continuano con il secondo piatto, anzi, i secondi, perché sono due, sfiziosissimi. La fritturina, per esempio, è composta da un tritico irresistibile: acciughe infarinate e fritte, polpettine alle patate e acciughe, fiori di zucca ripieni di acciughe e ricotta. Il trionfo delle acciughe, insomma, che naturalmente sono della vicina Monterosso. Ça va sans dire. E poi arriva il pesce spada, marinato con l'olio buono della riviera di Ponente, quindi grigliato e infine arricchito da una dadolata di mozzarella e pomodorini. Sul tutto, il profumo del finocchietto di campo. Il pranzo si conclude, tra un brindisi e l'altro, con un dessert cui va dedicata qualche parola. Si tratta di una crostata di frolla farcita con una sorta di meringa ai pistacchi (il colore rosato in superficie è dato da una spolverizzata di barbabietola in polvere). Ora, qualcuno ha mai sentito parlare delle "schiumette" liguri? Quelle specie di meringhe morbide adagiate in una crema ai pistacchi? Ecco l'idea viene da lì, da un dolce della memoria, che preparavano le nonne. E memoria resterà anche di questa torta, davvero insolita e deliziosa.

Margherita di pesce spada
al finocchietto, pag. 84



Fritto misto di
acciughe e ortaggi,
pag. 84



Nei luoghi di mare, il finocchietto selvatico cresce un po' dappertutto. I suoi fiori, quando hanno i boccioli ancora chiusi, sono un vero tocco di grazia nei menu di pesce

Tovaglietta di carta
Pesci Liguri.
Indirizzi a pagina 6



BERE GIUSTO

È impossibile, con un menu come questo, non pensare al vino delle Cinque Terre, e non solo per la presenza dei muscoli della Spezia, ma per la grinta e per la ricchezza di tutte le ricette. Ottenuto da Vermentino, Bosco e Albarola, tre varietà indigene dei vigneti tra Riomaggiore e Monterosso, è subito efficace sulla sapidità del pane e dell'insalata, per poi lavorare sulla sostanza dei molluschi prima di dedicarsi alla varietà della margherita di pesce spada; la voluttuosa sensazione marina del bianco ligure incontra anche la fragrante soavità del fritto e non delude sulle verdure rosolate. Un calice di Sciacchetrà va a morire sulla crostata.



Crostata ai pistacchi,
pag. 84

PANE AL CARBONE VEGETALE CON VONGOLE VERACI E PESTO

PER 4 PERSONE

2 filoncini di pane al carbone vegetale - 1 kg di vongole veraci - 3 mazzi di basilico - 1 spicchio d'aglio - 50 g di pinoli - 70 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di pecorino stagionato grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale marino integrale grosso

- 1 Mettete le vongole in una bacinella e fatele spurgare per una notte coperte di acqua e sale (30 g di sale marino integrale grosso per litro d'acqua). Eliminate quelle rotte e quelle che galleggiano.
- 2 Preparate il pesto. Tritate nel mixer le foglie di basilico (tranne qualcuna per il decoro finale) con una punta di sale grosso, l'aglio sbucciato, i pinoli, il parmigiano, il pecorino e infine olio sufficiente a ottenere una crema omogenea.
- 3 Trasferite le vongole in uno scolapasta e sciacquatele sotto l'acqua corrente. Mettetele in una padella e cuocetele con il coperchio per qualche minuto finché si saranno aperte. Estraete i molluschi dai gusci ed eliminate le vongole rimaste chiuse. Affettate il pane, spalmatelo con il pesto e distribuitevi sopra le vongole e il basilico tenuto da parte.

FACILE

- Preparazione 30 minuti + riposo
- Cottura 5 minuti
- 550 cal/porzione

PADELLATA DI PEPERONI, PORRI E ZUCCHINE CON MANDORLE E ANANAS

PER 4 PERSONE

1 peperone giallo - 2 porri giovani - 2 zucchine - 1 cucchiaio di mandorle a filetti - 3 fette d'ananas fresche sbucciate - 1 mazzetto di salvia - olio extravergine - sale - pepe bianco

- 1 Riducete il peperone a listarelle. Affettate a rondelle porri e zucchini. Tagliate a tocchetti l'ananas.

- 2 Fate stufare le verdure e l'ananas con 4 cucchiaini d'olio finché saranno morbidi. Salate, pepate e aggiungete le mandorle e le foglie della salvia. Lasciate insaporire per qualche minuto: se notate che il sughetto di cottura si asciuga troppo, bagnate con poca acqua calda.

FACILE

- Preparazione 10 minuti
- Cottura 15 minuti
- 135 cal/porzione

INSALATA DI FARRO E FAGIOLI DALL'OCCHIO CON MAZZANCOLLE E AROMI

PER 4 PERSONE

350 g di code di mazzancolle - 200 g di fagioli dall'occhio - 300 g di farro perlato - 1 cipollotto di Tropea - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di coriandolo - 3 rametti di timo limone - 1 pezzetto di 5 cm di alga kombu (facoltativa, rende i fagioli più digeribili) - 1 ciuffetto di salvia - 1 peperoncino (facoltativo) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

- 1 Mettete a bagno i fagioli per una notte in acqua fredda, quindi scolateli e sciacquateli. Fate soffriggere l'aglio e il peperoncino in 3 cucchiaini d'olio, aggiungete i fagioli, la salvia e l'alga kombu, coprite con acqua fredda e cuocete a fiamma bassa con il coperchio per circa 1 ora e mezzo, finché i fagioli saranno morbidi. Salate a fine cottura.
- 2 Intanto, lessate in acqua bollente il farro per circa 30 minuti. Sgusciate le mazzancolle lasciando le code. Tritate grossolanamente il cipollotto, tagliate con le forbici le foglie di coriandolo e sfogliate il timo limone.
- 3 Sgocciolate farro e fagioli e mescolateli. Rosolate brevemente le mazzancolle con 3 cucchiaini d'olio, sale e pepe. Unitele al mix di farro e fagioli e completate con coriandolo, timo e cipollotto. Condite a piacere con un filo di olio.

FACILE

- Preparazione 30 minuti + riposo
- Cottura 1 ora e 40 minuti
- 580 cal/porzione

SOQQUADRI ALLE COZZE DI LA SPEZIA

PER 4 PERSONE

350 g di soqquadri (o altra pasta corta e larga) - 2 kg di cozze
- 5 pomodori ramati maturi
- 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 peperoncino
- 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite le cozze strofinandole tra di loro sotto l'acqua corrente e poi eliminate le barbe con un coltellino. Soffriggete 1 spicchio di aglio schiacciato e il peperoncino spezzato a metà in 3 cucchiaini d'olio. Unite le cozze, coprite e fatele aprire a fiamma viva. Estraiete i molluschi dai gusci ed eliminate le cozze rimaste chiuse. Filtrate l'acqua di cottura e tenetela da parte.

● **2** Immergete i pomodori in acqua bollente per 10 secondi e poi raffreddateli in acqua ghiacciata. Sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Tritate il prezzemolo con l'aglio rimasto e mescolate il battuto con i pomodori. Salate, pepate e suddividete il tutto nei piatti.

● **3** Cuocete la pasta al dente. Scolatela, spadellatela a fuoco alto con l'acqua di cottura delle cozze. Aggiungete queste ultime e distribuite la pasta nei piatti, sopra i pomodori. Condite con un filo d'olio, mescolate e completate con una grattata di scorza di limone.

FACILE

- Preparazione 35 minuti
- Cottura 20 minuti
- 400 cal/porzione

FRITTO MISTO DI ACCIUGHE E ORTAGGI

PER 4 PERSONE

600 g di acciughe fresche - 8 filetti di acciuga sott'olio - 100 g di ricotta di pecora - 8 fiori di zucca - 1/2 avocado - 200 g di patate lessate - 1 cucchiaio di capperi sott'olio - 1 mazzetto di salvia - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 uovo - 120 g di farina + più quella per la lavorazione - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

● **1** Eviscerate le acciughe, quindi staccate parzialmente la testa e tiratela delicatamente verso la coda eliminando contemporaneamente anche la lisca. Sciacquate i filetti cercando di non separarli, lasciateli sgocciolare in uno scolapasta e asciugateli con carta da cucina.

● **2** Schiacciate le patate. Tritate 10 acciughe fresche pulite. Preparate un battuto con l'aglio, il prezzemolo e i capperi. Mescolate le patate con le acciughe tritate, l'uovo, il battuto e mescolate; salate e pepate. Aggiungete farina sufficiente a rendere il composto modellabile e formate delle polpettine.

● **3** Infarinare le acciughe fresche rimaste. Schiacciate l'avocado con la ricotta e riempite i fiori di zucca aggiungendo in ciascuno un filetto di acciuga sott'olio. Arrotolate le punte dei fiori per chiuderli.

● **4** Preparate una pastella fluida mescolando 120 g di farina con 90-100 ml di acqua ben fredda e una presa di sale. Intingete i fiori di zucca e friggeteli in abbondante olio bollente; passate velocemente nella pastella le foglie di salvia e friggetele nella stesso olio dei fiori. In un'altra padella friggete le polpettine e quindi le acciughe fresche infarinate. Salate e servite subito.

MEDIA

- Preparazione 1 ora
- Cottura 35 minuti
- 450 cal/porzione

MARGHERITA DI PESCE SPADA AL FINOCCHIETTO

PER 4 PERSONE

4 fette di pesce spada di 150 g l'una - 200 g di mozzarella in bocconcini - 200 g di pomodori Piccadilly - 5 fiori di finocchietto selvatico non ancora schiusi - 2 spicchi d'aglio - 2 rametti di rosmarino in fiore - una manciata di foglie di basilico piccole - aceto balsamico - olio extravergine - sale in fiocchi - pepe bianco in grani

● **1** Lavate le fette di spada, asciugatele con carta da cucina e infilatele orizzontalmente con uno stecchino (aiuta a mantenere la forma in cottura). Fatele marinare per 15 minuti con mezzo bicchiere

d'olio, i rametti di rosmarino spezzettati (tenete da parte i fiori), l'aglio a fettine e un po' di pepe macinato grossolanamente.

● **2** Intanto, affettate i pomodori a rondelle, tagliate i bocconcini di mozzarella a spicchi e staccate i boccioli da 1 fiore di finocchietto.

● **3** Sgocciolate lo spada e cuocetelo su una piastra rovente. Filtrate la marinata e tenetela da parte. Mettete il pesce nei piatti e distribuitevi sopra pomodori e mozzarella. Cospargete con il sale, il basilico, i boccioli di finocchietto e i fiori di rosmarino. Condite con la marinata e qualche goccia di aceto balsamico e decorate con i fiori di finocchietto rimasti.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 5 minuti
- 570 cal/porzione

CROSTATA AI PISTACCHI

PER 6 PERSONE

1 rotolo di pasta frolla - 200 g di pistacchi sgusciati - 150 g di zucchero - 2 albumi - 1 cucchiaino di barbabietola in polvere (nei negozio bio)

● **1** Mettete a bagno i pistacchi nell'acqua bollente per 3 minuti, poi sbucciateli e tritateli nel mixer con metà dello zucchero.

● **2** Montate a neve gli albumi con lo zucchero rimasto, quindi incorporatevi delicatamente i pistacchi. Srotolate la pasta frolla e disponetela con la sua carta in una teglia. Copritela con il composto di albumi e ripiegate il bordo verso l'interno.

● **3** Cuocete nel forno caldo a 200° per 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella. Quindi cospargetela con la polvere di barbabietola.

FACILE

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 33 minuti
- 445 cal/porzione



Da oltre 15 anni,
produciamo in Italia
solo il meglio per te.
www.isolabio.com

Tentazione vegetale

Il gusto tropicale del cocco

Isola Bio® Riso Cocco è un delizioso momento di vacanza: freddo nei pomeriggi estivi, sempre con te nel formato da 250ml o in cocktail e smoothies da spiaggia!

naturalmente
privo di lattosio
senza zuccheri
aggiunti*

f
TI PIACE?
CONDIVIDI I TUOI
SMOOTHIES CON
NOI SU FACEBOOK!
#ISOLABIO
#RISOCOCCO



* = contiene naturalmente zuccheri



Trova i nostri
prodotti nei negozi
biologici specializzati:



Aromatico sedano

INDISPENSABILE
PER SOFFRITTI
E MINESTRE,
GRADEVOLE
IN INSALATA
E STUZZICANTE
FARCITO E
COTTO IN FORNO

di Miriam Ferrari,
foto di Maurizio Lodi,
in cucina Livia Sala,
styling Laura Cereda





TRE TIPI SLANCIATI

- Sedano da coste: è definito a canna piena o vuota secondo lo spessore delle coste. Può essere verde (foto 1), ideale per soffritti e minestre, o bianco (foto 2), coltivato con la tecnica dell'imbianchimento, ossia in mancanza di luce, ottimo crudo in pinzimonio.
- Sedano rapa (foto 3): la sua radice, molto ingrossata e dalla polpa tenera e aromatica, è buona sia cruda sia cotta e farcita.

COME PREPARARE IL SEDANO DA COSTE...

- **1** Tagliate via la base del cespo e separate le coste.
- **2** Eliminate i filamenti delle coste più grosse con un coltellino o un pelapatate; oppure spezzatele e sfilate i filamenti che si evidenziano.
- **3** Se dovete usarle per un soffritto o una base aromatica tagliatele a bastoncini, poi riducetele a dadini oppure tritatele.



...E IL SEDANO RAPA

- **1** Dopo aver asportato la calotta superiore con il ciuffo di foglie, sbucciate la radice del sedano rapa con un pelapatate.
- **2** Per gustarlo crudo in insalata: tagliatelo a fettine sottili, poi a julienne, immergendolo man mano in acqua e limone.
- **3** Per farcirlo: tagliatelo a metà e asportate con uno scavino la polpa, che poi utilizzerete per arricchire il ripieno.



CREMA AI DUE SEDANI

- **1** Tagliate a dadini 500 g di sedano verde, 1 piccola patata e 4 fettine di sedano rapa, fateli rosolare in una casseruola con 2 cucchiaini di olio; unite 1/2 bicchiere di vino bianco, lasciate evaporare, poi versate un litro circa di brodo vegetale e proseguite la cottura per circa 20 minuti.
- **2** Alla fine frullate il tutto, unendo, se necessario, ancora un po' di brodo; regolate di sale e pepe. Distribuite la crema nei piatti, completate ogni porzione con un cucchiaino di yogurt bianco cremoso, cospargete con prezzemolo ed erba cipollina tagliuzzata e servite.

TROFIETTE CON SEDANO CROCCANTE E GORGONZOLA

- **1** Tagliate a dadini 1 cuore di sedano verde e tritate le foglie. Mettete in una casseruolina 100 g di gorgonzola dolce e 1/2 bicchiere di latte e fatelo sciogliere. In una padella rosolate leggermente con una noce di burro i dadini di sedano.
- **2** Cuocete in abbondante acqua salata 320 g di trofiette, scolatele al dente e calatele nella padella con il sedano; mescolate a fuoco vivo, unite la crema di gorgonzola e 5-6 gherigli di noci spezzettati, diluite con un mestolino dell'acqua della pasta, cuocete ancora per pochi minuti e cospargete con le foglie tritate.



COPPETTE DI SEDANO AL PROSCIUTTO

- **1** Tagliate a metà le radici di 2 sedani rapa pulite e sbucciate e scavate la polpa lasciandone un paio di cm intorno ai bordi; spruzzatele all'interno di succo di limone e lessatele in acqua salata; lasciatele scolare capovolte su un telo. Lessate nella stessa acqua anche la polpa dei sedani, scolatela e strizzatela.
- **2** Frullate la polpa con 150 g di prosciutto cotto, la mollica di un panino bagnata nel latte e strizzata, una manciata di grana grattugiato, 1 uovo, sale e noce moscata. Farcite con il composto le coppette di sedano e passatele in forno a 190° per 15-20 minuti.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

UN ORTAGGIO TUTTA SALUTE

- Il sedano è considerato fin dall'antichità un alimento dalle molteplici virtù, lo stesso Omero racconta che Achille riuscì a guarire il suo cavallo gravemente ammalato facendogli mangiare una pianta di sedano.
- Per le sue proprietà rivitalizzanti gli antichi romani lo consideravano un cibo afrodisiaco.
- Oggi è consigliato dai nutrizionisti perché ricco

di minerali, potassio e vitamina A, ha proprietà depurative e diuretiche, ed è un valido aiuto per tenere sotto controllo colesterolo e ipertensione. I dietologi lo considerano un buon rimedio per combattere la cellulite e la ritenzione idrica.

- Per sfruttarne tutte le virtù basta una semplice ricetta: passate alla centrifuga 4 coste tenere di sedano verde private dei filamenti, diluite con poca acqua e ghiaccio, condite con un pizzico di sale e completate con le foglie del sedano.





NEL PROSSIMO NUMERO: I FUNGHI COLTIVATI

Rio Melaceto più naturale, più efficace!

con **Aceto di Mele
Biologico**



IL TUTTOFARE IN CASA ECCEZIONALE IN CUCINA

- SGRASSA A FONDO
- NEUTRALIZZA I CATTIVI ODORI
- EFFETTO DEODORANTE
- AZIONE BRILLA ACCIAIO
- PERFETTO PER FRIGO ED ELETTRODOMESTICI
- IDEALE PER FORNI CAPPE E FORNELLI
- EFFICACE SU TUTTE LE SUPERFICI



I DETERGENTI
ITALIANI
DI QUALITÀ

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Forse è vero che il toast è il primo cibo che ci si prepara da soli: la fetta di pane bruciaticcia orgogliosamente spalmata di burro e confettura è presente nella memoria dei più. Il volume va molto oltre: ci trovate la lista dei pani giusti e le ricette golose (tutte) per colazioni decadenti, spuntini e canapé stuzzicanti, insolite idee per pranzi veloci e sontuose portate degne di uno chef. Si va dal classico e impeccabile Crocque Monsieur al toast etnicamente corretto, con hummus caldo e agnello speziato. Per toast-dipendenti, e anche per curiosi gourmet.

BRUSCHETTE, TOAST E STUZZICHINI
di A.A.V.V., Il Castello Edizioni, a 14 €



QUANDO IL PANE SI INTRECCIA CON LA STORIA

"Fame di pane", Slow Food Editore, a 14 €

"Roscioli il pane la cucina e Roma", Giunti, a 25 €

L'importanza millenaria di questo cibo-simbolo spiegata ai bambini ma interessante da leggere anche per i grandi: considerato la principale risposta alla fame, il pane è stato e viene declinato in mille forme, chiamato con mille nomi nelle varie culture e geografie. Come riconoscere il pane buono.

Il secondo volume è un progetto che nacque con Stefano Bonilli nel 2014 e scritto da Elisia Menduni nel 2016 che racconta la storia della famiglia e dell'Antico Forno Roscioli fin dagli inizi, nel 1972, tracciando il profilo di una Roma che cambia attraverso le vicende della sua bottega più famosa. La prefazione è di Massimo Bottura.

CREME, FORMAGGI, BURRO E YOGURT FATTI IN CASA

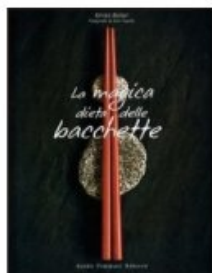
di Linford Jennie, Il Castello Edizioni, a 18 €

Riscoprire le gioie golose della preparazione artigianale dei latticini freschi, dal burro agli yogurt, ai formaggi freschi soffici come la ricotta e il mascarpone: le ricette base sono semplificate e illustrate passo per passo, a prova di errore. Ci sono poi più di 40 idee genuine e deliziosamente illustrate per utilizzare i prodotti preparati in casa in piatti eleganti e gustosissimi, di cui essere doppiamente orgogliosi, visto che anche gli ingredienti sono fai-da-te!



"La preparazione dei toast, come qualsiasi forma d'arte, è questione di equilibrio, come acrobati sull'orlo del precipizio."

dall'introduzione del libro



LA MAGICA DIETA DELLE BACCHETTE

di Kimiko Barber, Guido Tommasi Editore, a 25 €

Il segreto gelosamente custodito della linea e della forma del popolo giapponese sta per essere rivelato...non una dieta conta-calorie, non rigide esclusioni di alimenti; non

una dipendenza dalla bilancia ma... un cambio di posate. Secondo l'autrice, insegnante di cucina giapponese che scrive per il Weekend Financial Times londinese nelle sezioni Food&Drink e Travel, basta mangiare con le bacchette: cosa? i bocconi più piccoli dei piatti deliziosi ed equilibrati che ha raccolto in questo libro. Da provare.

SNACK? BOCADILLO!

"Una merenda a Londra",
e "Una merenda a Barcellona",
entrambi di G.Tommasi Editore, a 12,50 €

Due raffinate e sfiziose carrellate sulle merende degli altri: il primo volume è dedicato alle delizie anglosassoni dell'ora del tè, dai golosi scones ai classici (e ipercalorici, ma si vive una volta sola) shortbread in diverse, sontuose versioni, passando per torte, cake, pie, crostate e crostatine.

Il secondo va dal merendar al tapear, con gusto catalano dolce e salato: churros, pan de tomate, ensaimadas, patatas bravas.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



PASTA SFOGLIA EXQUISA

La pasta sfoglia Exquisa è priva di grassi idrogenati ed è adatta a piatti dolci e salati. È anche in versione Light ed è perfetta per creare ricette di pietanze principali o di antipasti, merende e contorni. Questa base fresca offre un ventaglio di possibilità per abbinamenti per niente scontati in cui esprimere tutta la creatività in cucina.



ALCE NERO

La frutta utilizzata da Alce Nero per i suoi prodotti (nettari, succhi e omogeneizzati) viene coltivata nei campi tra Emilia Romagna e Toscana, con metodo biologico per preservare la freschezza e le caratteristiche nutritive della frutta. Concimi e trattamenti sono tutti di origine naturale. La raccolta viene effettuata a mano.



FIOR DI STRACCHINO NONNO NANNI

Il Fior di Stracchino Nonno Nanni è uno stracchino cremoso che conserva tutto il sapore e la bontà del latte fresco. La comoda confezione salvafreschezza richiudibile mantiene inalterate le qualità del prodotto.



MOLINO ROSSETTO BIO

Molino Rossetto propone la linea di Farine Macinate a Pietra in versione biologica. La macinazione a pietra conserva le vitamine e gli enzimi che caratterizzano queste farine, garantendo anche una più elevata presenza di crusche e di germe di grano. La svolta al biologico rende le farine più nutrienti e più digeribili.



RICETTARIO ZAFFERANO 3 CUOCHI

È giunto alla settima edizione, il ricettario firmato ZAFFERANO 3 CUOCHI e intitolato "Zafferano 3 Cuochi Il tuo Chef in cucina dal 1935 il Vincente". 50 gustose ricette a base di zafferano divise tra antipasti, primi, secondi e contorni per un'agevole consultazione.



NOVITÀ BAVARIA 0,0%

Bavaria 0.0% Original, la birra analcolica di Bavaria, nasce da un processo di produzione innovativo che la rende completamente priva di residui alcolici, mantenendo inalterato il gusto della birra. La gamma si arricchisce di due nuove varianti: Bavaria 0.0% Pesca e Bavaria 0.0% Limone.



I GUSTOSI SAPORI DEL'ALTO ADIGE

Dalle montagne incontaminate dell'Alto Adige, il Formaggio Stelvio DOP, la Mela Alto Adige IGP e lo Speck Alto Adige IGP regalano tutto il loro ineguagliabile sapore. I tre testimonial della qualità e dei sapori della gastronomia altoatesina sono tutelati anche dall'Unione Europea. www.altoadigegarantito.eu



LINEA FRESCHI GERMINAL BIO

Bio, vegan e senza glutine: i diciotto piatti pronti di Germinal Bio sono realizzati senza ingredienti di origine animale e tutti provenienti da agricoltura biologica, senza rinunciare a una dieta nutriente e gustosa.



CONFETTURA DI PESCA DARBO

Per questa nuova creazione Darbo Naturrein con un contenuto di frutta del 50%, vengono impiegate soltanto pesche mature di prima qualità. La lavorazione delicata ne conserva in modo ottimale tutto il tipico aroma.



CRUNCHY BIO FIOR DI LOTO

I Crunchy bio Fior di Loto sono squisiti agglomerati di fiocchi d'avena croccanti, ideali sia per colazione sia come snack. Fior di Loto propone una gamma di tre varianti vegan senza olio di palma né zucchero, ricchi di fibre, addolciti con sciroppo d'agave e di mais.



SALSE ETNICHE DEVELEY

Develey propone le Salse etniche, specialità tipiche da ogni parte del mondo, realizzate con ingredienti selezionati e di prima qualità, senza conservanti e prive di glutine. Le varianti a disposizione sono: Salsa Curry, Salsa Chili, Salsa Barbecue, Salsa Messicana, Salsa greca e Salsa al pepe verde.



PANNA DA MONTARE MEGGLE

Caratterizzata dalla sua alta digeribilità, Meggle panna da montare senza lattosio è ideale per gustose ricette con la giusta attenzione al benessere. La sua pratica confezione nella versione UHT a lunga conservazione, è dotata di un tappo richiudibile.



BRIMI SENZA LATTOSIO

Il successo della mozzarella senza lattosio ha portato Brimi ad ampliare la gamma con due nuovi prodotti: il filone pizza e la ricotta entrambi senza lattosio.



NATURELLE VITA EUROVO

Il Gruppo Eurovo presenta le Naturelle Vita, una gamma di uova di gallina da allevamento a terra, arricchite con elementi utili al mantenimento delle normali regolarità dei valori funzionali corporei: l'Acido Folico, lo Iodio, gli Omega 3, la Vitamina E e il Selenio.



PESTO BIFFI

I sapori e gli intensi profumi della riviera ligure sono racchiusi nel Pesto alla Genovese Biffi. Basilico Genovese DOP di primo sfalcio selezionato a mano, pinoli, olio di oliva sono il segreto di questo pesto dal sapore inconfondibile. Senza glutine. Disponibile nella versione Classica, Senz'aglio, o 100% vegetale.



SPAGHETTI A NIDO DEL VERDE

Novità assoluta di Delverde è lo spaghetti a nido che ha un'originale sezione rettangolare di spessore e, quindi, maggiore consistenza gustativa. Gli spaghetti "a nido", arrotolati nella pratica confezione a tubo anziché stesi, risultano più funzionali anche nella cottura, in quanto non richiedono una pentola alta.



MORTADELLA LEVONI

Salume tra i più amati, la cui produzione segue il rigido disciplinare che ne tutela l'Indicazione Geografica Protetta. La mortadella Bologna IGP Oro Levoni si distingue per l'esclusiva e leggera aromatizzazione che la rende facilmente digeribile e dal gusto pieno e delicato.



ESPRESSO 1882 COMPOSTABILE

Espresso 1882 Compostabile Cremoso di Vergnano è un caffè dalla crema dorata, densa e persistente. La pulita espressione aromatica ricorda amabilmente le spezie orientali, con interessanti profumi di vaniglia e pepe nero.

LA DOLCE VITA



Frutti di bosco

RACCOGLIERLI È UN IMMANCABILE RITO DI FINE ESTATE. POI, IN CUCINA, MORE, RIBES E MIRTILLI FARCISCONO ROTOLI E CROSTATE, DECORANO TORTE, AFFONDANO NELLE CREME

a cura di Marina Cella, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

Tessuto Forme di Farina,
tovagliolo Once Milano.
Nella pagina accanto: Grembiule
Once Milano, cassetta in legno
vintage 100FA, ciotolina dipinta
a mano da La Rinascente.
Indirizzi a pagina 6

Treccia al ribes
rosso con granella
di pistacchi
pag. 102

Sgabello vintage 100FA,
piatto in ceramica fatto a mano
Forme di Farina, tovagliolo
Society Limonta. Nella pagina
accanto: tessuto Forme di
Farina. Indirizzi a pagina 6



Pie di mirtilli
pag. 102

MOUSSE DI CIOCCOLATO ALL'ACQUA CON SALSA AI LAMPONI

PER 4 PERSONE

200 g di cioccolato fondente
con il 55% di cacao - 450 g
di lamponi - 50 g di zucchero
a velo + quello per decorare
- 1 cucchiaino di rum

- **1** Tritate finemente il cioccolato e raccoglietelo nel bicchiere del frullatore a immersione. Portate a ebollizione 2,5 dl di acqua e versatela tutta in una volta sul cioccolato, frullando alla massima velocità con movimenti dal basso verso l'alto in modo da incorporare aria.
- **2** Versate la mousse in una teglia e mettetela in frigo a raffreddare per 1 ora circa, mescolando di tanto in tanto.
- **3** Preparate la salsa. Passate al setaccio 300 g di lamponi, unite lo zucchero a velo e il rum e mescolate.
- **4** Distribuite la mousse in 4 coppe, alternandola alla salsa di lamponi e ai lamponi interi rimasti. Passate ancora in frigorifero per almeno un'ora e decorate le coppe con poco zucchero a velo appena prima di servire.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo
- Cottura nessuna ● 360 cal/porzione





TORTINI ROVESCIAI AI LAMPONI

PER 4 TORTINI

100 g di farina di nocciole - 50 g di burro (più quello per gli stampi) - 2 uova - 100 g di zucchero di canna fine - 100 g di farina bianca - 1 cucchiaino di lievito per dolci

- 1/2 cucchiaino di scorza grattugiata di un limone non trattato - 0,5 dl di olio extravergine d'oliva delicato - 0,5 dl di latte - 2 vaschette di lamponi (250 g in tutto)

- **1** Imburrate 4 anelli di acciaio di 10 cm di diametro e foderateli con una striscia di carta da forno, facendola leggermente debordare. Sistemate gli stampi su una placca anch'essa rivestita con un foglio di carta da forno. ● **2** Disponete i lamponi a testa in giù sul fondo degli anelli, serrandoli bene uno all'altro. ● **3** Cospargete i lamponi con un cucchiaino di zucchero e tenete da parte gli anelli preparati. ● **4** Lavorate il burro morbido con lo zucchero rimasto fino a ottenere un composto soffice e spumoso, poi aggiungete la scorza di limone.
- **5** Incorporate le uova, una alla volta, mescolando con cura dopo il primo e poi unendo il successivo. ● **6** Aggiungete anche la farina di nocciole e la farina bianca setacciata con il lievito.
- **7** Ammorbidite il composto, aggiungendo prima l'olio, poi il latte. ● **8** Versate negli anelli sopra ai lamponi e cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. Lasciate intiepidire i tortini, infilatevi sotto una spatola per aiutarvi, capovolgeteli e fateli raffreddare su una gratella per dolci. Disponeteli sui piatti individuali e servite.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 555 cal/l'uno



Tessuti Forme di Farina,
piatti Rina Menardi.
Nella pagina accanto: grembiule
e tovagliolo Once Milano,
ciotola azzurra Serax, piatto
pane con bordo martellato
Enza Fasano in collaborazione
con Scene Mediterranee.
Indirizzi a pagina 6



TORTA A STRATI CON CREMA AL MASCARPONE E FRUTTI MISTI

PER 12 PERSONE

4 uova - 160 g di zucchero semolato - 160 g di farina bianca - 3 dl di panna fresca - 150 g di mascarpone - 375 g di frutti di bosco misti (ribes, more, uva spina, mirtilli, lamponi, fragoline con fiori e foglie) - 100 g di zucchero a velo - burro e farina per gli stampi

Grembiule Once Milano, alzatina Asa Selection. Nella pagina accanto: runner Once Milano, tessuto Forme di Farina, vassoio e ciotolina da La Rinascenza. Indirizzi a pagina 6

- **1** Imburrate e infarinate 3 stampi di 20 cm di diametro. Montate le uova intere con lo zucchero semolato, fino a ottenere un composto molto soffice e chiaro. Incorporate la farina setacciata, poca alla volta, mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Versate il composto negli stampi preparati e cuocete nel forno già caldo a 180° per 25 minuti. Lasciate intiepidire qualche minuto fuori dal forno, poi sformate e rovesciate i dischi di pan di Spagna su una gratella a raffreddare.
- **2** Frullate 100 g di frutti di bosco con 1 cucchiaino di zucchero a velo e 2 di acqua. In una ciotola montate la panna con il mascarpone e 1 cucchiaino di zucchero a velo.
- **3** Punzecchiate la parte superiore del primo disco di pan di Spagna, affondando di 1 cm i rebbi di una forchetta. Bagnatelo con la salsa di frutti di bosco, coprite con 1/3 della crema al mascarpone e completate con 1/3 dei frutti interi rimasti.
- **4** Punzecchiate il secondo disco di pan di Spagna, bagnatelo con la salsa e appoggiatelo al primo, tenendo sotto il lato imbevuto. Punzecchiate e bagnate anche il lato superiore e coprite con crema e frutti interi. Fate lo stesso con il terzo disco e terminate decorando con fiorellini e foglie di fragoline e spolverizzando con lo zucchero a velo rimasto.

MEDIA

- Preparazione 45 + riposo ● Cottura 25 minuti
- 290 cal/porzione



Flan di more
al lime e cocco

pag. 102





TRECCIA AL RIBES ROSSO CON GRANELLA DI PISTACCHI

PER 6 PERSONE

500 g di farina Manitoba - 1 uovo
- 80 g di burro - 2,5 dl di latte - 150 g
di zucchero - 1 bustina di lievito di
birra - 100 g di biscotti secchi tritati
piuttosto finemente - 400 g di ribes
rosso - 50 g di granella di zucchero
- 60 g di granella di pistacchi

● **1** Sciogliete il lievito in poco latte tiepido con un pizzico di zucchero e fate riposare 10 minuti. Disponete a fontana la farina con un cucchiaio di zucchero e mettete al centro il burro morbido a pezzetti e l'uovo sbattuto con il latte rimasto, intiepidito. Unite la pastella di lievito e impastate fino a ottenere una palla liscia ed elastica. Incidete a croce la palla, mettetela in una grossa ciotola, coprite con un telo umido non a contatto e lasciate lievitare in un luogo tiepido per un paio d'ore.

● **2** Sgranate il ribes e raccoglietene 300 g in una casseruola insieme allo zucchero rimasto. Cuocete a fiamma dolce per 20 minuti circa, perché asciughi un po'.

● **3** Riprendete la pasta e stendetela con il matterello, formando un rettangolo di 50x40 cm. Spalmatelo con la composta di ribes, unite il ribes sgranato tenuto da parte e cospargete con i biscotti.

● **4** Formate un cilindro, arrotolando la pasta a partire da un lato lungo. Incidete il rotolo nel senso della lunghezza e separate le 2 metà: avvolgetele in una treccia molto morbida, tenendo la parte tagliata sempre verso l'alto. Nascondete le estremità della treccia e trasferitela in uno stampo rettangolare a bordi alti di 25x18 cm, comprimendola in modo che lo riempi. Fate riposare per 20 minuti.

● **5** Cospargete con la granella di zucchero e infornate a 180° per 25 minuti; poi distribuite sulla superficie la granella di pistacchi e cuocete per altri 15 minuti. Lasciate raffreddare prima di servire.

MEDIA

● 40 minuti + riposo ● Cottura 1h
● 690 cal/porzione



PIE DI MIRTILLI

PER 10 PERSONE

300 g di farina bianca - 120 g di burro
- 100 g di zucchero di canna - 0,5 dl
di olio extravergine d'oliva - 1 uovo
- 400 g di mirtilli - 100 g di confettura
di mirtilli - 150 g di biscotti secchi -
burro e farina per lo stampo - sale

● **1** Raccogliete nel mixer la farina con 100 g di burro freddo a pezzetti e 75 g di zucchero: aggiungete l'uovo leggermente sbattuto con un pizzico di sale, l'olio e 3 cucchiai di acqua fredda. Azionate l'apparecchio fino a che il composto inizia a staccarsi dalle pareti del recipiente. Trasferite sul piano e lavorate a piene mani formando una palla. Avvolgetela con la pellicola e fate riposare in frigo per un'ora.

● **2** Sciogliete il burro rimasto in un tegame e fatevi rosolare 300 g di mirtilli, unendo anche lo zucchero rimanente. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire.

Poi unite i mirtilli rimasti, la confettura di frutta e i biscotti sbriciolati.

● **3** Riprendete la pasta, stendetela in una sfoglia sottile e dividetela in 2 parti uguali. Con una metà foderate uno stampo di 22 cm di diametro, imburato e infarinato.

● **4** Riempitelo con il composto di mirtilli e coprite con strisciole e treccine ricavate dall'altra metà di pasta. Sigillate i bordi della torta schiacciando con una forchetta. Cuocete nella parte bassa del forno, già caldo a 180°, per 50 minuti. Fate raffreddare il pie e servite.

MEDIA

● Preparazione 40 minuti + riposo ●
Cottura 50 minuti ● 375 cal/porzione



FLAN DI MORE AL LIME E COCCO

PER 12 PERSONE

250 g di farina bianca - 125 g di
burro - 320 g di zucchero
semolato - 5 uova - 1/2 cucchiaino
di scorza di lime grattugiata - 50 g
di cocco disidratato grattugiato
- 1/2 baccello di vaniglia - 200 ml
di panna acida - 8 dl di latte - 80 g
di amido di mais - 325 g di more
(3 vaschette) - sale - burro e farina
per lo stampo - zucchero a velo

● **1** Raccogliete nel mixer la farina con il burro freddo a pezzetti, 120 g di zucchero, il cocco e 1 uovo leggermente sbattuto con un pizzico di sale. Azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto a briciole, poi lavoratelo brevemente a piene mani ricavandone una palla. Avvolgetela con la pellicola e lasciate riposare per 1 ora.

● **2** Preparate la crema. Riscaldate il latte con 100 g di zucchero e il 1/2 baccello di vaniglia tagliato nel senso della lunghezza. Lavorate le uova rimanenti con lo zucchero rimasto e l'amido di mais; incorporate la panna acida, poi il latte caldo filtrato. Cuocete a fiamma dolcissima per 4-5 minuti, fino ad addensare un po' la crema; profumatela con la scorza di lime.

● **3** Stendete la pasta con il matterello e foderate uno stampo di 24 cm di diametro imburato e infarinato. Bucherellate il fondo e versatevi la crema; distribuite sulla superficie le more, affondandole un po'.

● **4** Cuocete il dolce nella parte bassa del forno, preriscaldato a 180°, per 45-50 minuti. Fate raffreddare il flan e servite spolverizzando a piacere con poco zucchero a velo.

MEDIA

● Preparazione 30 minuti + riposo
● Cottura 50 minuti ● 400 cal/porzione

PROTAGONISTA: LA FRUTTA!

DAL 1968, MARMELLATE E CONFETTURE SANTA ROSA SONO PREPARATE SECONDO LA MIGLIORE TRADIZIONE UTILIZZANDO SOLO FRUTTA DI ELEVATA QUALITÀ.



Preservare la bontà originale e tutte le caratteristiche organolettiche della frutta partendo da una materia prima scelta e di qualità elevata è da sempre l'imperativo categorico del marchio Santa Rosa. Assaporando uno dei tanti prodotti si avverte subito al palato l'eccellenza della frutta impiegata, che grazie anche ad esclusivi processi di produzione, conserva tutte le sue proprietà organolettiche. Genuinità e naturalità sono racchiuse nelle **Classiche**, con tutto il gusto della tradizione, nelle **Delizie**, con la frutta prelibata per i palati più fini, e nelle **Confetture per dolci**, dedicate ai più golosi.

Grande concorso Santa Rosa

La bontà ti premia!



PREMIO FEDELTA'
DI PERIODO



PREMIO
SETTIMANALE

Acquista le confetture e marmellate Santa Rosa, conserva lo scontrino di acquisto parlante, vai su www.santarosalabontachetipremia.it segui le istruzioni e scoprirai subito se hai vinto uno dei **Tostapane Smeg 4 fette della linea 50s Style** in palio ogni settimana. E più vasetti acquisti, più possibilità hai di vincere! E con almeno due scontrini di acquisto giocati in ognuno dei 3 periodi di riferimento previsti dal concorso partecipi alle estrazioni fedeltà che mettono in palio ciascuna **1 Minifrigido Sottotavolo Smeg!**

Concorso valido dal 14/06/16 al 28/11/16. Tre periodi fedeltà dal 14/06/16 al 08/08/16 estrazione entro il 15/09/16; dal 09/08/16 al 03/10/16 estrazione entro il 31/10/16; dal 04/10/16 al 28/11/16 estrazione entro il 31/12/16. Montepremi € 6.300,00. I premi settimanali non sono cumulabili. Regolamento, privacy, caratteristiche premi e modalità di partecipazione e convalida premi su www.santarosalabontachetipremia.it. Le immagini e il colore dei premi sono a titolo illustrativo



Gelo di anguria con chantilly

LE ROSSE SFERE REALIZZATE CON IL FRUTTO
ESTIVO SONO ACCOMPAGNATE
DA UNA DELIZIOSA CREMA AI PISTACCHI

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini,
a cura di Mauro Cominelli, foto di Michele Tabozzi





INGREDIENTI PER 6 PERSONE

per il gelo: 1/2 piccola anguria (circa 2 kg) - 100 g di zucchero - 35 g di amido di frumento o di mais

per la chantilly ai pistacchi: 2,5 dl di latte - 2 tuorli - 75 g di zucchero - 20 g di farina - 5 g di pasta di pistacchi pronta (1/2 cucchiaino) - 1 dl di panna

per i pistacchi sabbiati: 30 g di pistacchi salati e sgusciati - 10 g di zucchero

- **1** Per preparare il gelo, eliminate la scorza dell'anguria, ricavate la polpa e tagliatela a pezzettoni. Frullatela finemente al mixer e passatela al setaccio per eliminare i semi e la parte fibrosa. ● **2** Mettete in una casseruola lo zucchero e l'amido e versate il frullato di anguria; portate a bollore e cuocete per circa 10 minuti. Quando il composto inizierà ad addensarsi, spegnete. ● **3** Distribuitelo in 12 stampi in silicone a semisfera di circa 7 cm di diametro, tenendole da parte 4-5 cucchiaini. Mettete gli stampi in freezer per 4-5 ore. ● **4** Estraete le 12 mezze sfere dallo stampo e coprite la base di 6 con il gelo tenuto da parte, fatto scendere da una tasca da pasticcere. Completate con le 6 semisfere rimaste, premete per farle aderire, eliminate il gelo in eccesso e mettete ancora in freezer. ● **5** Per la chantilly, montate i tuorli con lo zucchero, diluite con 0,5 dl di latte freddo e amalgamate la farina. Versate il latte caldo rimasto, mescolate e trasferite il tutto in un pentolino. Cuocete a fiamma bassa, mescolando con la frusta, fino a quando la crema pasticcera inizierà ad addensarsi. Spegnete e fate raffreddare. ● **6** Amalgamate alla crema la panna leggermente montata, unite anche la pasta di pistacchi e mescolate velocemente, in modo da ottenere un effetto variegato. Trasferite la crema chantilly in una tasca da pasticcere e mettetela in frigo. ● **7** Per i pistacchi sabbiati, fate sciogliere in un padellino lo zucchero con 1 cucchiaino di acqua. Ottenuto uno sciroppo, aggiungete i pistacchi e cuocete per 1 minuto, mescolando. ● **8** Versate i pistacchi su un vassoio foderato con carta da forno, separateli con una spatola e fateli raffreddare. Mettete le sfere di gelo nei piatti. Create un cordoncino di crema chantilly su un lato di ciascun piatto e un ciuffo sulla sommità delle sfere. Decorate con i pistacchi sabbiati e se vi piace con dadini di anguria, gocce di cioccolato e fiori eduli.

LA SFERA PERFETTA

La ricetta di questo dolce al cucchiaino di **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) è la risivitazione di un classico della pasticceria siciliana, il "gelu di mulluni" (in Sicilia si chiama così l'anguria). L'intuizione di trasformarlo in una sfera le è venuta pensando all'altro frutto simbolo del territorio: l'arancia. Per alternare la solida consistenza del gelo, Chiara lo propone con una morbida chantilly arricchita dalla crema di pistacchi, altra eccellenza dell'Isola. E sono ancora i pistacchi, questa volta salati, a dare al dolce un sapido tocco. Ed ecco un dolce ricco di contrasti, come la terra che lo ha ispirato.



IL TOCCO IN PIÙ

Latte di cocco

UN ELISIR TROPICALE PERFETTO PER I PIATTI
DI GUSTO ESOTICO. MA ANCHE PER
TANTE RICETTE DI CASA NOSTRA

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro,
styling di Stefania Aledi



**Pollo brasato al
cocco con arachidi
e verdure, pag. 110**

Piatto Jars France, ciotolina
Caterina Von Weiss.
Nell'altra pagina, bicchiere
Caterina Von Weiss.
Indirizzi a pagina 6

Una spiaggia, il sole, il mare, il ristoro... Sdraiati sotto una palma con le sue meravigliose foglie sfrangiate, questo albero così bello e generoso di cui non c'è parte che non venga usata: a cominciare dal frutto, il cocco, con la sua polpa nutriente e squisita da cui si ottiene il "latte".

Una palma genera fino a quaranta noci in un anno, che, a maturazione, cadono a terra offrendosi spontaneamente: in quel momento il liquido che contengono sta per essere

assorbito dalla polpa, dapprima morbida e profumata, poi via via più dura. Non è ancora quello che chiamiamo "latte di cocco", ma semplicemente "acqua", dolce e a basso contenuto calorico. Solo chi l'abbia bevuta quando la noce è ancora verde può dire di conoscere quel capolavoro della natura detto "gemma dei Tropici". Il "latte", invece, è frutto di una lavorazione, anche se molto semplice: si diluisce con acqua la polpa spremuta e si filtra il liquido ottenuto.

> segue a pag. 109



SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE

Da *ca' puccino* in Piazza Diaz 5,
a Milano, a pochi passi dal Duomo.

GUARDA
il nuovo calendario
dei corsi di cucina e
ISCRIVITI ON LINE

Una location
speciale, dove
cucini tu!



Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica
e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata

Tanti
nuovi corsi
e attività



Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti
preparati, abbinati ai vini
biologici Cù Cù.

Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su  #TalentoInCucina

IN COLLABORAZIONE CON

Arclinea

ca' puccino



SPONSOR UFFICIALI

PHILIPS

Emilia 

INSELEITE

DUE VITTORIE

MONINI

Saeco

CHI 

Barilla

Exquisa

MOLINO GRASSI

MEGGLE

FRANCINI 

GRUPPO  MONDADORI



**Fagiolini al latte
di cocco con uova sode,**
pag. 110

Piatto Caterina
Von Weiss.
Nell'altra pagina,
piatto Linea Sette.
Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 107

Oggi si trova pronto in lattina o cartone, ma si può preparare facilmente a casa frullando il contenuto della noce e diluendolo secondo il proprio gusto. Ancora più comodo è il cocco essiccato, in polvere o a scaglie: basta metterlo a bagno in acqua calda e poi filtrare il liquido.

Ottimo come bevanda per la sua proprietà dissetante, il gusto che ricorda la mandorla e il pinolo, sta benissimo aggiunto ai frullati di frutta e verdura, negli smoothies, nei gelati,

e anche solo nel caffè, dove porta la sua nota speciale. In pasticceria dà vita a mille creme, budini, torte. In cucina, è fondamentale nelle ricette del Sud-Est asiatico e di alcune tradizioni africane. Ma figura benissimo anche in quelle di casa nostra. È perfetto, per esempio, nelle zuppe, nelle vellutate, nelle salse dolci, salate o speziate, in particolare quelle al curry. Da provare nelle preparazioni in umido (pollo in prima fila) dove in cottura si voglia dare aroma e morbidezza.

POLLO BRASATO AL COCCO CON ARACHIDI E VERDURE

PER 4 PERSONE

1 pollo da circa 1,2 kg tagliato a pezzi e privato della pelle
- 4 cipollotti - 3 carote -
3 zucchine - 1 melanzana viola -
1 spicchio d'aglio - 1 lime - 4 dl di latte di cocco - 50 g di arachidi salate - 1 mazzetto di prezzemolo - olio di arachidi - sale

- **1** Mondate i cipollotti e tagliateli in sbieco; pelate le carote, spuntate le zucchine e tagliatele a bastoncino; private la melanzana del picciolo e tagliatela a spicchi. In un tegame, scaldate 5-6 cucchiaini di olio, unite le verdure e un pizzico di sale e cuocetele su fiamma vivace fino a quando diventano dorate.
- **2** Prelevate le verdure dal fondo di cottura e tenetene da parte. Mettete nello stesso tegame i pezzi di pollo e lo spicchio d'aglio sbucciato e rosolateli per 5-6 minuti rigirando il pollo su tutti i lati. Eliminate l'aglio, bagnate con il succo del lime, regolate di sale, unite il latte di cocco e proseguite la cottura su fiamma bassa e con il tegame coperto per 30 minuti. Se necessario, bagnate con poca acqua calda.
- **3** Unite al pollo le verdure cotte tenute da parte e cuocete per altri 10 minuti. Cospargete il tutto con le arachidi tritate grossolanamente e una manciata di foglie di prezzemolo e servite.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 50 minuti ● 470 cal/porzione

BUDINO DI RISO AL LATTE DI COCCO CON I FICHI

PER 4 PERSONE

180 g di riso Basmati - 8 dl di latte di cocco - 1 arancia non trattata - 1 limone non trattato - 4 fichi neri - 60 g di miele di acacia - 50 g di zucchero - sale

- **1** Versate il latte di cocco in una casseruola, unite 3,5 dl di acqua e portate a ebollizione. Unite il riso sciacquato in acqua fredda, lo zucchero, 1 pizzico di sale, metà della scorza d'arancia a grosse scaglie e cuocete su fiamma bassa, mescolando, per circa 30 minuti, fino a che il liquido è stato assorbito. Al termine eliminate la scorza d'arancia.
- **2** Rivestite con carta da forno 4 stampini da budino lisci di 7 cm di diametro, suddividetevi il riso e lasciatelo raffreddare.
- **3** Versate il miele in una casseruola, unite la scorza rimasta dell'arancia e metà di quella del limone a grosse scaglie, scaldatelo su fiamma molto bassa senza farlo bollire e lasciatelo in infusione per 30 minuti. Eliminate le scorze di arancia e di limone, scaldate nuovamente il miele, unite i fichi tagliati a metà, cuoceteli per 2 minuti, poi lasciateli raffreddare. Sformate i budini sui piatti, sormontateli con i fichi e con il loro fondo di cottura, profumate con una grattugiata della scorza di limone rimasta e servite.

FACILE

- Preparazione 10 minuti + riposo
- Cottura 35 minuti ● 315 cal/porzione

FAGIOLINI AL LATTE DI COCCO CON UOVA SODE

PER 4 PERSONE

800 g di fagiolini - 2 scalogni - 1 peperoncino rosso piccante - 1 lime non trattato - 4 dl di latte di cocco - 4 uova - 4 fette di pane - olio di arachidi - sale

- **1** Mondate e lavate i fagiolini, cuoceteli per 3 minuti in acqua salata in ebollizione e scolateli. Mondate e tagliate gli scalogni a fettine sottili, stufateli a fuoco basso in una padella con 4 cucchiaini d'olio, unite il peperoncino mondato, privato dei semi e tagliato a fettine e i fagiolini e lasciateli insaporire per 3-4 minuti.
- **2** Unite il succo e la scorza grattugiata del lime, versate il latte di cocco, regolate di sale e proseguite la cottura per circa 10 minuti.
- **3** Trasterite le uova in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 6 minuti dall'inizio dell'ebollizione; scolatele, sgusciatele e tagliatele a metà. Tostate il pane. Distribuite i fagiolini nei piatti singoli, completate con le uova e servite con il pane a parte.

FACILISSIMA

- Preparazione 15 minuti
- Cottura 25 minuti ● 285 cal/porzione

Budino
di riso al latte
di cocco
con i fichi



SALE&PEPE COLLECTION

UN INGREDIENTE PIENO DI GRAZIA

Ricotta, mascarpone e formaggi freschi per cucinare dall'antipasto al dolce

*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

CONTENUTI INEDITI

IMMAGINI SPETTACOLARI

Farciture al caprino ed erbe aromatiche per carne e pesce, gratin dorati di verdure, mousse golose e creme da assaporare fredde, sorprendenti cheese cake salate e torte soffici.



Talvolta nascosti, talvolta protagonisti, i formaggi freschi sono ingredienti naturali e molto versatili. Fateli incontrare con la vostra cucina e scoprite nuovi piatti irresistibili.

sale&pepe

Valencia

LE VISIONI DI CALATRAVA, UNA STORIA DI DUEMILA ANNI E I SAPORI CHE GIUNGONO DALLA LAGUNA E DALLE HUERTAS, I POETICI ORTI CITTADINI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Enrico Saravalle, foto di Nicoletta Valdisteno, foto dei piatti di Francesca Moscheni. In cucina Livia Sala, styling Patrizia Cantoni

La Ciudad de las Artes y las Ciencias, delirio futurista di Santiago Calatrava, fa quasi dimenticare che Valencia ha più di duemila anni di storia. Eppure lei ne ha viste di tutti i colori: la caduta dell'Impero Romano, le invasioni dei Visigoti, la dominazione araba, la signoria dei Conti di Barcellona, le scorrerie dei Berberi e la Reconquista dei Re Cattolici. Ecco perché chi visita Valencia per la prima volta non può fare a meno di notare l'incredibile combinazione di stili artistici e architettonici del centro storico.

> segue a pag. 115

Qui a destra, la volta dell'abside e il portale gotico della Cattedrale di Valencia, al cui interno è custodito il Santo Graal. A sinistra: il Palazzo delle Arti, uno degli edifici della Città delle Arti e delle Scienze; il complesso architettonico è stato disegnato da Santiago Calatrava.



ARRÒS EN COSTRA

PER 6 PERSONE

1 kg di costine di maiale - 6 ali di pollo - 3 salsicce di sanguinaccio - 750 g di riso - 600 g di ceci secchi - 12 uova - 1 testa d'aglio + 3 spicchi - 1 cavolo navone - paprica - zafferano - 3 dl di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Mettete a bagno i ceci la sera prima. In una casseruola fate scaldare l'olio e la testa d'aglio intera. Salate, pepate le costine e le ali di pollo e fatele dorare per 10 minuti a fuoco vivo, poi abbassate la fiamma e proseguite per 20 minuti.
- 2 Aggiungete gli spicchi d'aglio sbucciati a fettine e il cavolo a cubetti, levate la testa d'aglio e conservatela. Unite una cucchiata di paprica, i ceci scolati e sciacquati e versate 1,75 l d'acqua. Cuocete a fuoco vivo per 20 minuti e a fuoco bassissimo per altri 40. Spegnete e scolate carne e ortaggi tenendo il brodo (circa 1,2 litri).
- 3 Disossate la carne, trasferite tutto in una casseruola di 35 cm di diametro e fate scaldare a fuoco vivo. Unite il sanguinaccio a pezzetti, la testa d'aglio tenuta da parte, il riso e bagnate subito con il brodo bollente, unite lo zafferano e regolate di sale. Cuocete per 5 minuti, poi infornate nella parte bassa del forno ventilato, a 220°. Dopo 15 minuti, sfornate e coprite il riso con le uova sbattute con un po' di sale. Infornate ancora per 10 minuti e fate riposare per 30 prima di servire.

FACILE

● Preparazione 45 minuti ● Cottura 160 minuti ● 1070 cal/porzione

In tutto il servizio: piatti Ceramiche della Virginia, tovaglia Opificio del Sogno e posate Brandani. Indirizzi a pagina 6





Sopra, un ingresso del Mercado Central e, in alto, il Mercado Colón. In basso, un particolare del Jardín del Turia, un parco pubblico che taglia in due la città.



COQUES DE DIVENDRES

Disponete 1/2 kg di farina a fontana sul piano di lavoro, unite 1 cucchiaino scarso di sale e 1 presa di zucchero. Spezzettatevi al centro 25 g di lievito di birra, versate 2 cucchiaini d'olio e 1 bicchiere d'acqua tiepida. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo che si stacca dalle dita e dal piano di lavoro per un totale di 15-20 minuti. Coprite e conservate in un luogo tiepido, senza correnti d'aria per 1-2 ore e comunque fino a quando il volume sarà raddoppiato. Suddividete l'impasto in panetti rotondi da 150 g cadauno, ungetevi le mani con poco olio e, partendo dal centro, premeteli e allargateli di diametro in modo da ottenere un disco più sottile al centro e con i bordi più spessi. Completate le torte con le tre farciture spiegate qui sotto, spennellate i bordi con un po' d'olio e infornate a 190° per 20 minuti. Servite subito.

RIPIENO DI CIPOLLA E PISELLI

Scaldare 1 dl d'olio extravergine, fatevi dorare 2 spicchi d'aglio, tostate una manciata di pinoli e unite 2 cipolle a striscioline. Quando prenderanno colore (non cuocete troppo la cipolla perché dovrà andare in forno), unite 1 manciata di piselli lessati e fateli insaporire.

RIPIENO DI BIETOLE

Scaldare 1 dl d'olio in una padella, fatevi dorare 2 spicchi d'aglio e unite 300 g di bietole crude a pezzetti. Insaporite con 1 cucchiaino di paprica, salate, pepate e spegnete.

RIPIENO DI POMODORI E PEPERONI

In una padella con 1 dl d'olio extravergine fate dorare 2 spicchi d'aglio e tostatevi una manciata di pinoli. Unite 1 peperone rosso e una falda di peperone verde a pezzetti, mescolate e unite 400 g di pomodori a dadini. Cuocete a fuoco vivo per 10 minuti, e per altri 20 a fuoco dolce. Aggiungete 1 trancio di tonno, 1 di baccalà o di sgombero, 1 cucchiaino di paprica, 1 macinata di pepe e mescolate bene.





La sala delle colonne della Lonja de la Seda, l'edificio costruito tra il 1469 e il 1533 come simbolo della prosperità commerciale raggiunta da Valencia. Nella sua torre venivano rinchiusi i ladri di seta e i commercianti poco onesti in attesa dell'arrivo delle autorità.

> segue da pag. 112

Si va dalla visigota Cripta di San Vicente agli arabeggianti Baños del Almirante, dalle medievali Torres de Quart, alla gotica Chiesa di Santa Catalina fino agli eccessi modernisti della Estación del Norte. Ma sicuramente è la Cattedrale il monumento che riassume in sé tutta la storia della città: già tempio romano, poi moschea e infine chiesa cattolica esibisce portali romanici, torri gotiche, cappelle barocche. In una di queste, in un goticissimo tabernacolo, è custodito addirittura il Santo Graal. Prima di lasciarsi alle spalle la Cattedrale si sale sulla torre del Miguelete: 200 scalini e la vista può spaziare sulla città e sul luccichio del Mediterraneo all'orizzonte. A poca distanza si può visitare la Lonja de la Seda (la Borsa della Seta), sede dei commerci di questo prezioso tessuto fra '400 e '800.

L'elegantissimo edificio, patrimonio dell'Unesco, è in stile gotico fiorito, ha saloni monumentali, un giardino di aranci, doccioni e capitelli che sembrano usciti da un film di fantasy. In fondo all'Avenida Maria Cristina si trova la Estación del Norte nel suo ridondante liberty valenciano: la facciata è decorata con festoni di arance in ceramica e le sale dell'interno danno il benvenuto ai viaggiatori con intarsi, mattonelle dipinte e boiserie, ma non rinunciano a celebrare, con mosaici e dipinti, le attività delle huertas (gli orti) cittadine, una serie di giardini e spazi verdi che abbelliscono il paesaggio urbano. Come il Jardín del Turia, un tempo letto del fiume omonimo ora trasformato in un parco pubblico unico al mondo della lunghezza di ben 15 km.

> segue a pag. 117

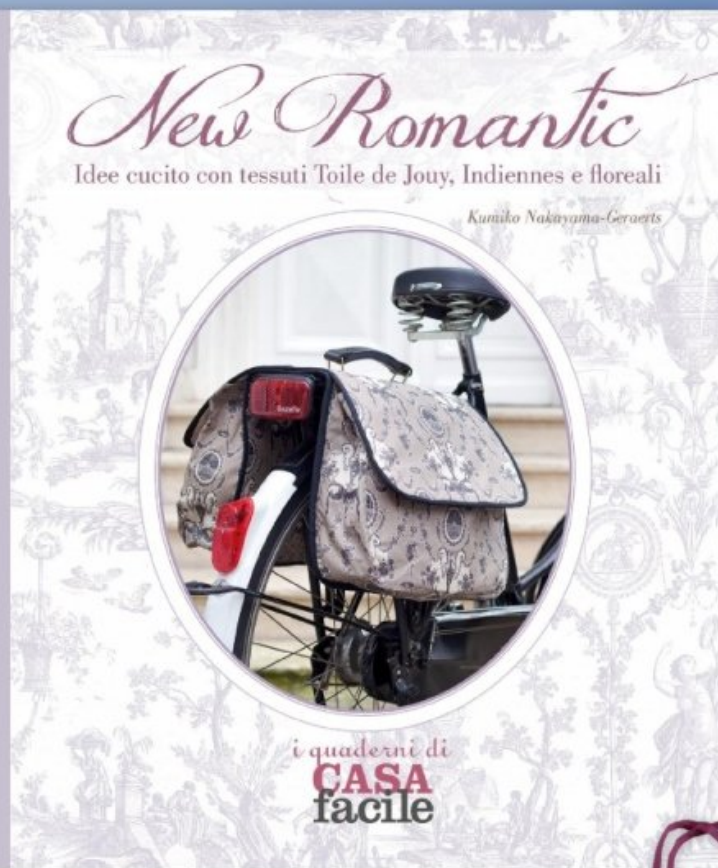
Sotto e a lato, l'Oceanogràfic, il grande acquario della Città delle Arti e delle Scienze dove si passeggia sotto tunnel popolati di squali e si assiste a uno spettacolo di delfini. A destra, la torre del Miguelete, su cui salire per ammirare uno splendido panorama.



Collezione i Quaderni di CasaFacile!

*Lasciati sedurre dal fascino
dei tessuti
provenzali!*

solo
€ 3,90*



*oltre al prezzo della rivista

2° APPUNTAMENTO
New Romantic

Crea oggetti originali con gli inconfondibili motivi decorativi a tema campestre o floreale stampati su tessuto. Dona un esclusivo tocco di stile alla francese ai tuoi oggetti personali come la morbida trousse per il make-up, la romantica collana e l'utile doppia sacca per bicicletta. E infine, realizza accessori di tendenza come il porta iPad o il simpatico astuccio per la chiave USB con questi deliziosi tessuti.

Riscopri il gusto di realizzare con le tue mani complementi d'arredo ed esclusivi accessori moda per la tua casa e per il tuo guardaroba.

Dal 6 settembre in edicola con **CASA facile**

In vendita anche online su **mondadoriperte.it**

GRUPPO  MONDADORI

ESGARRAET

PER 6 PERSONE

1 kg di peperoni rossi grandi - 150 g di baccalà crudo a straccetti - 3 spicchi d'aglio - olio extravergine

- **1** Mettete i peperoni interi in una teglia foderata di carta da forno e cuoceteli per 30 minuti circa (in base alle dimensioni dei peperoni) a 250°, girandoli spesso per non farli bruciare.
- **2** Trasferiteli in una ciotola, copriteli con la pellicola trasparente e fateli raffreddare. Eliminate il picciolo, i semi e la pelle. Riducete la polpa a listarelle.
- **2** Sbucciate gli spicchi d'aglio, tagliateli a rondelle e cospargetele sopra i peperoni. Unite gli straccetti di baccalà e mescolate. Coprite con l'olio senza lasciare parti scoperte e fate riposare per un giorno prima di servire.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo
- Cottura 30 minuti ● 210 cal/porzione



Sopra, le decorazioni in ceramica nella sala della Estación del Norte un tempo adibita a caffetteria. L'edificio è un bellissimo esempio di modernismo valenciano. A destra, la facciata del Municipio.



> segue da pag. 115

Si può pedalare nel parco fino all'imbocco della Ciudad de las Artes y las Ciencias, che segna il carattere di una Valencia proiettata verso il futuro. Le costruzioni uscite dalla matita di Calatrava sono una combinazione di ardite soluzioni formali: bianche, gigantesche, con pareti di vetro e cristallo, tiranti in acciaio, si rincorrono lungo l'antico letto del Turia. La prima è il Palacio de las Artes Reina Sofia, simile a una nave incagliata, poi c'è l'Hemisferic, dalla forma di un grande occhio con le ciglia che funziona da schermo gigante. Il Museo de las Ciencias è amatissimo dai baby visitatori per la somiglianza a un grande dinosauro e perché qui è proibito non toccare.

> segue a pag. 118

TACCUINO DI VIAGGIO

LA MARCELINA

Avd. Neptuno 8

Il decano dei ristoranti cittadini propone riso in infinite varianti. Imperdibile anche la fideuà una variazione di paella con i capelli d'angelo.

CASA MONTAÑA

Calle J. Benlliure

Mescita di vino trasformata in osteria ruspante ma chic. Qui si viene per tapear con sardine in escabece (cugino del nostro saor), tagliata di maiale, fave in umido.

CANYAR

Calle Segorbe 5

In una casa di inizio '900 in stile liberty piatti speciali di gamberi rossi.

CASA DE L'HORXATA

Calle J. Juan

Negli spazi di un vecchio mercato rionale, ha la migliore horchata della città.

HORNO ALFONSO MARTINEZ

Calle Ercilla

Panificio che sforna dolci tipici come il panquemado impastato con la zucca.

TIENDA MERCADO CENTRAL

Plaza del Mercado 35

Delikatessen valenciane e Agua de Valencia, un cocktail con arancia, vino frizzante, gin e vodka.

LA VALENCIANA

Calle Juristas 12

Un'escuela de paella dove la lezione comincia al Mercado Central per fare scorta di spezie e riso Bomba (tra i banchi migliori il 414 e il 147).

TURRONES RAMOS

Sombrereria 11

Casa fondata alla fine dell'800 che produce uno dei dolci più gettonati in città, il torrone.

ESPAI SEDA

S Calle Hospital 7

Lo shopping valenciano prevede anche la seta e qui, tra foulard, cravatte, mantiglie, ce n'è per tutti.



La classica paella valenciana e, in alto, il pimentón dulce (la nostra paprica), venduto sui banchi del Mercado Central. In basso, barche e casoni dei pescatori che vivono all'Albufera, una laguna trasformata in parco naturale a 15 km dalla città.

> segue da pag. 117

Infine c'è l'Oceanografic, con i suoi tunnel trasparenti in cui nuotano squali, mante e pesci di tutti gli ambienti marini. In occasione dell'America's Cup il vecchio porto è stato completamente ridisegnato, con la creazione della Marina Real e il palazzo Veles e Vents, creato dall'archistar David Chipperfield. Le spiagge cittadine, Cabanyal e Malvarrosa, invitano a lunghe passeggiate sotto viali di palme e giardini profumati di gelsomini e aranci. Chi ama le spiagge selvagge, deve raggiungere, a 10 km dal centro, il Parco Naturale dell'Albufera: qui si trovano le dune naturali del Saler, il villaggio di pescatori affacciato sul litorale del Pinedo e gli straordinari ecosistemi di Garrofera e di Devesa.

Tutto il mercato in un piatto

Dalle huertas, dall'Albufera e dal mare arrivano le materie prime che rendono unica la cucina valenciana e, insieme, riempiono i banchi del Mercado Central. Sotto le sue vetrate e le sue strutture in ghisa e ferro di inizio '900, gente di ogni età e ceto sociale si ritrova per lo shopping goloso, che va dal pane alle verdure, dai prosciutti ai funghi, dalle spezie al riso per preparare la paella, dai pesci alle lumache: insomma, una festa per gli occhi e per la gola. Protagonista indiscusso delle tavole cittadine è il riso, che in molti ristoranti è servito addirittura in una quarantina di modi. Uno di questi è la tradizionale paella valenciana, preparata con carne di pollo e coniglio, verdure in quantità, lumache, zafferano e salsa di pomodoro, ma altrettanto tipici sono il suquet de peix (una sorta di brodetto di pesce con l'aggiunta però di zafferano e mandorle), o la fideuà, una specie di paella in cui, al posto del riso, viene utilizzata una varietà di pasta corta. Dall'Albufera, che è metà orto e metà laguna, arriva anche la chufa, un piccolo tubero con il quale si prepara l'horchata, bevanda rinfrescante simile al latte di mandorla. Si beve da sola, ma ancora meglio è intingervi i fartons, biscottoni morbidi, spesso ricoperti di glassa.



RINFRESCA LA TUA VOGLIA D'ESTATE!

Non perdere il praticissimo rinfresca bottiglia: per mantenere vino, spumante e tutte le tue bevande sempre fresche direttamente sulla tavola!



DAL 23 AGOSTO
RINFRESCA
BOTTIGLIA
solo **€4,99***

- Tenuta termica
- Adatto a bottiglie da 0,75 litri
- Con chiusura a zip + velcro

30 agosto
FRIGO BOX

IN EDICOLA SOLO CON



Vuoi subito il Summer Set al completo? Non aspettare! Acquistalo direttamente su mondadoriperte.it

GRUPPO  **MONDADORI**



LE RICETTE DI BAKE OFF ITALIA:

Per la prima volta in edicola le ricette di pasticceria dolce e salata ispirate e tratte da **Bake Off Italia**. Collezione ogni settimana un volume dedicato a una tipologia di dolce, con tante fotografie a colori, trucchi e preziosi consigli per trasformare ogni tuo dessert in un capolavoro a prova di giudici!



OGNI VOLUME È SUDDIVISO IN TRE SEZIONI

- TUTTI I SEGRETI DELLA SCUOLA DI PASTICCERIA
- LE ESCLUSIVE CREAZIONI DI ERNST KNAM
- LE RICETTE DELLE PROVE CREATIVE



PIANO DELL'OPERA

1 dolci alla frutta 06/09
2 dolci da forno 13/09
3 piccola pasticceria 20/09
4 passione cioccolato 27/09

5 crostate 04/10
6 dolci al cucchiaino 11/10
7 dolci monoporzione 18/10
...e altri dolcissimi volumi!

LE RICETTE DI



BAKE OFF ITALIA

dolci in forno



I DOLCI DELLA TV DA OGGI LI FAI TU!



PREZZO BLOCCATO
SOLO €5,99

IL PRIMO VOLUME *dolci alla frutta*

- LE RICETTE DEI DOLCI PIU' GOLOSI ALLA FRUTTA
- LA TORTA FRAISIER DI ERNST KNAM E I CONSIGLI DELLO CHEF
- DALL'ALBICOCCA ALL'UVA, TUTTI GLI UTILIZZI STAGIONE PER STAGIONE

DAL 6 SETTEMBRE IN EDICOLA CON



VISITACI SU WWW.CENTAURIA.IT E WWW.MONDADORIPEPERE.IT

GRUPPO MONDADORI

A VOLTE NON BASTA
L'IMMAGINAZIONE.
SERVE L'ISPIRAZIONE.



HIT MULLENLOWE

Con CasaFacile scopri un nuovo modo di arredare la tua casa.

Rendi ogni angolo originale, creativo e funzionale grazie ai nostri consigli. Lasciati ispirare ogni mese da tante idee shopping che ti guideranno alla scoperta di nuove tendenze.

Vivi la tua casa con stile e personalità.

Dal 6 settembre in edicola a 1,50 euro.



LE IDEE GIUSTE PER TE LE TROVI
SU **CASAFACILE** E **CASAFACILE.IT**

GRUPPO  **MONDADORI**

Muhallabia

**MORBIDO, SUADENTE,
IMPREZIOSITO CON GRANELLA
DI PISTACCHI È IL PIÙ
RAFFINATO DESSERT AL
CUCCHIAIO DEL MEDIORIENTE**

a cura di Silvia Bombelli, testi e ricetta di Vittorio Castellani,
in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

Il Mediterraneo orientale è ben noto per la sua tradizione di dolci preparati a base di paste sfoglie (come phyllo o yufka), farcite con pistacchi, mandorle o sesamo e nappate con miele o sciroppi di zucchero. Lo è però, molto meno per i dolci al cucchiaino, squisiti ma meno diffusi a causa delle alte temperature medie di quelle latitudini.

> segue a pag. 124



FLAN DI RISO AI PISTACCHI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 l di latte intero - 5 cucchiaini di riso - 200 g di zucchero
- 125 g di pistacchi tritati non salati - 2 cucchiaini di acqua
di fiori d'arancio

- **1** Fate ammorbidire il riso in una casseruola con un bicchiere d'acqua per 15 minuti a fuoco dolce. Frullatelo con il mixer e passatelo al setaccio. Se occorre, per agevolare l'operazione, potete aggiungere un po' d'acqua.
- **2** Mettete il riso preparato in una casseruola con il latte e fate cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti, finché non si addensa. Aggiungete lo zucchero, mescolate bene con un cucchiaino di legno e profumate con l'acqua di fiori d'arancio.
- **3** Versate il flan nelle coppette e lasciatelo raffreddare in frigorifero per circa 4 ore. Decorate in superficie con i pistacchi tritati e servite freddo come dessert.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 35 minuti



PISTACCHI, PREZIOSE GEMME D'ORIENTE

Originario del Medio Oriente il pistacchio venne introdotto in Italia dalla Siria nel I secolo avanti Cristo. Sebbene oggi venga prodotto anche negli Stati Uniti e in Cina, l'Iran, la Turchia e la Siria rimangono i principali Paesi produttori nel vicino Oriente. Non deve quindi stupire se proprio qui lo troviamo particolarmente valorizzato in cucina, specialmente nelle preparazioni dolciarie. Secondo la tradizione, viene usato in alcuni dolci delle feste, antenati del torrone: dal gaz persiano delle celebrazioni del Nowruz all'halwa siriano del sacro mese di Ramadan. I sultani ne andavano ghiotti e per questo non manca mai nella pasticceria turco-balcanica, dalle sfoglie di baklava, ai nidi di katayef, fino ai rahat lokum. Sotto la dominazione Moghul arrivò fino al nord dell'India dove ancora oggi impreziosisce dolci come il gajar ka halwa di carote e i gelati pista kulfi.

> segue da pag. 123

Buona parte della pasticceria orientale, poi, è una specialità servita nel sacro mese di Ramadan, quando si prediligono dolci ipercalorici e facilmente trasportabili per recuperare velocemente le energie spese durante il giorno, quando si digiuna.

Il Muhallabia libanese, invece, è un raffinato dessert da gustare con calma, al fresco, a fine pasto così come a metà pomeriggio. Gli ingredienti base sono il riso cotto tritato (o la farina di riso) e il latte vaccino, come nelle versioni simili della cucina tipica greca, turca, israeliana o cipriota. Gli altri popoli, però, aromatizzano questi dessert con acqua di rose o vaniglia e per la guarnizione ai pistacchi

preferiscono melassa di canna da zucchero oppure sciroppo di dattero. Tra le versioni più curiose, poi, c'è il Malabi Shekedim, che in osservanza alla kashrut ebraica al posto del latte vaccino utilizza quello di mandorle. Ma è il Muhallabia libanese, però, il re dei dolci al cucchiaino, anche per la sua particolare consistenza. Morbida e soda, ad evocare la danza del ventre. Scuotendo la ciotolina, infatti, vibra senza scomporsi.

Un'eleganza sottolineata dal profumo dell'eau del fleur d'oranger. Il distillato di fiori di arancio amaro (*Citrus aurantium*), noto fin dai tempi de Le Mille e una Notte, che regala un tocco magico al dolce.



MEDIAMOND

MEDIAMOND S.p.A.

Sede: Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 2.400.000
Iscritta al Tribunale di Milano n.06703540960 - Codice Fiscale 06703540960
Società per azioni - soci Mondadori Pubblicità SpA e Publitalia 80 SpA

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2015		Conto economico Esercizio 2015	
ATTIVO	(Valori in Euro)		(Valori in Euro)
Attività immateriali		Ricavi delle vendite e delle prestazioni	180.578.415
Investimenti immobiliari	2.170.030	Variazione delle rimanenze	
Terreni e fabbricati		Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	
Impianti e macchinari		Costi per servizi	-179.811.078
Altre immobilizzazioni materiali	94.669	Costo del personale	-7.511.520
Immobili, impianti e macchinari	94.669	Oneri (proventi) diversi	6.307.489
Partecipazioni contabilizzate al costo		MARGINE OPERATIVO LORDO	-436.693
Altre partecipazioni	50.000	Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	-29.042
Totale partecipazioni	50.000	Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	-4.274
Attività finanziarie non correnti	168.199	RISULTATO OPERATIVO	-470.009
Altre attività anticipate	382.737	Proventi (oneri) finanziari	-403.372
Altre attività non correnti		Proventi (oneri) da altre partecipazioni	
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	2.865.635	RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	-875.381
Crediti tributari	873.244	Imposte sul reddito	-151.123
Altre attività correnti	2.872.600	RISULTATO NETTO	-1.026.504
Rimanenze			
Crediti commerciali	84.985.159		
Altre attività finanziarie correnti	60.675		
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti			
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	88.791.679		
Attività destinate alla dismissione			
TOTALE ATTIVO	91.657.313		

• GUIDA CUCINA	• SALE & PEPE
• GUIDA TV	• STARBENE
• IL FOGLIO	• TELEPIÙ
• IL MIO PAPA	• TV STYLE
• IL MEGLIO DI SALE E PEPE	• TV SORRISI E CANZONI
• INTERNI	• VERDE FACILE
• PANORAMA	
• PANORAMA ICON	
• PROMETEIO	

• FLAIR	
• FOCUS	
• FOCUS DOMANDE & RISPOSTE	
• FOCUS EXTRA	
• FOCUS JUNIOR	
• FOCUS PICO	
• FOCUS WILD	
• GEO	
• GRAZIA	

• CASAFACILE	
• CASABELLA	
• CHI	
• CHI COLLEZIONE	
• CONFIDENZE TRA AMICHE	
• CUCINA MODERNA ORO	
• CUCINA MODERNA	
• CUCINA NO PROBLEM	
• DONNA MODERNA	

TOTALE PASSIVO	91.657.313
ELENCO DELLE TESTATE SERVITE	
• CASAFACILE	
• CASABELLA	
• CHI	
• CHI COLLEZIONE	
• CONFIDENZE TRA AMICHE	
• CUCINA MODERNA ORO	
• CUCINA MODERNA	
• CUCINA NO PROBLEM	
• DONNA MODERNA	

TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	2.189.132
Debiti per imposte sul reddito	0
Altre passività correnti	5.376.520
Debiti commerciali	62.119.531
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	17.889.209
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	85.385.259
Passività destinate alla dismissione	
TOTALE PASSIVO	91.657.313

I paesi del formaggio

BREVE TOUR TRA BORGHI ALPINI, GIOIELLI
ARTISTICI RINASCIMENTALI E TERRAZZE NATURALI SUL
MARE, A CACCIA DELL'ESALTANTE VARIETÀ
DI FORME E SAPORI DELLA NOSTRA ARTE CASEARIA

di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro,
styling di Stefania Aledi



Dall'alto: il santuario di
San Magno, a Castelmagno
(Cuneo); il Gioco del cacio
al fuso, tradizionale gara
che si tiene a Pienza (Siena)
in settembre; una veduta
suggestiva di Amalfi, a poca
distanza da Agerola (Napoli),
sui monti Lattari.

Con 49 formaggi Dop, che si aggiungono ai 488 tradizionali censiti dalle Regioni, l'Italia è in vetta alla produzione casearia di qualità. Un primato mondiale, che conferma quanto straordinario sia il nostro patrimonio, dribblando perfino la Francia (ferma a 45 Dop), eterna rivale che "ha più formaggi che giorni nel calendario", per ricordare la fin troppo citata frase di Charles De Gaulle. Lungo lo Stivale, non esiste territorio che non comprenda almeno un formaggio tra i propri prodotti tipici: fresco o stagionato, a pasta pressata o filata, ricavato da latte vaccino, soprattutto nell'area alpina e padana, o da latte ovino o di bufala, al Sud. E si va dalle produzioni su vasta scala, vanto del nostro export, a quelle piccole e ricerca-

te, vero valore aggiunto della nostra tradizione gastronomica. È il caso del Castelmagno Dop, circa 216 tonnellate di forme l'anno, prodotte in Val Grana (Cuneo), dove si trova il piccolo comune che dà il nome a un grande formaggio. Le sue virtù sono legate all'ambiente incontaminato dell'alta valle, dove pascolano vacche di razze tipiche dell'arco alpino; dal loro latte, crudo, si ricavano forme a pasta semidura che dal sapore delicato, quando sono giovani, passano a quello sapo-rito man mano che maturano e appaiono le tipiche venature bluastre dei formaggi erborinati. Nella gastronomia locale, viene utilizzato sbriciolato nella salsa che condisce i tipici gnocchi e la polenta e per mantecare i risotti.

> segue a pag. 129



Spaghetti
e zucchini
"alla Nerano"

pag. 128



Zuppa di cipolle
al pecorino

SPAGHETTI E ZUCCHINE "ALLA NERANO"

PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti - 500 g di zucchini - 100 g di Provolone del Monaco Dop - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

- **1** Lavate le zucchine, asciugatele, spuntatele e tagliatele a fettine sottili (circa 2 mm di spessore). Friggetele in abbondante olio ben caldo per 2-3 minuti, fino a quando iniziano a dorare. Scolatele su carta da cucina e lasciatele raffreddare.
- **2** Tamponate le zucchine con carta da cucina per asciugarle; frullatene nel mixer la metà e fate insaporire le rimanenti in una padella con l'aglio sbucciato e tritato fine per 2-3 minuti.
- **3** Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente, lasciandoli un po' umidi, e trasferiteli nella padella con le zucchine; unite la purea di zucchine preparata e il Provolone a scaglie e mescolate su fiamma bassa fino a quando inizia a fondere. Completate con una macinata di pepe e servite.

FACILE

- Preparazione 10 minuti
- Cottura 20 minuti ● 420 cal/porzione

ZUPPA DI CIPOLLE AL PECORINO

PER 4 PERSONE

1 kg di cipolle bianche - 1 l di brodo vegetale - 200 g di pecorino fresco di Pienza - 50 g di pecorino stagionato di Pienza - 4 fette di pane toscano - 20 g di farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sbucciate le cipolle, lavatele e tagliatele a fettine sottilissime, possibilmente con una mandolina. Scaldate 4-5 cucchiai d'olio in una casseruola preferibilmente di coccio, unite le cipolle, cospargetele con una presa di sale e lasciatele stufare dolcemente, coperte, per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- **2** Cospargete le cipolle con la farina setacciata attraverso un colino a maglie fitte, mescolate, versate a filo il brodo bollente, coprite la casseruola e proseguite la cottura su fiamma bassissima per 40 minuti. Intanto, tostate leggermente le fette di pane.

In queste pagine:
tavolo e tagliere
100Fa Vintage
Milano; piatti
Caterina Von Weiss,
Serax, Jars France;
tovaglioli Opificio dei
Sogni e C&C Milano;
bicchieri Tognana.
Indirizzi a pagina 6.

- **3** Suddividete la zuppa in 4 ciotole individuali adatte al forno. Disponetevi sopra le fette di pane, adagiatevi sopra 1 fettina di pecorino fresco e mettete le ciotole sotto il grill del forno fino a quando il formaggio si sarà sciolto. Completate con il pecorino stagionato grattugiato grossolanamente e una macinata di pepe.

MEDIA

- Preparazione 10 minuti
- Cottura 1 ora ● 505 cal/porzione

RISOTTO AL CASTELMAGNO

PER 4 PERSONE

250 g di riso Carnaroli - 200 g di Castelmagno Dop - 1/2 l di brodo vegetale - 1 piccola cipolla bionda - 20 g di miele millefiori - 30 g di gherigli di noce - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

- **1** Sbucciate la cipolla, lavatela e tritatela fine; lasciatela stufare dolcemente in una casseruola con il burro, 1 cucchiaio d'olio e 1 di brodo e, quando è morbida e trasparente, unite il riso.
- **2** Tostatelo nel condimento per 2-3 minuti, mescolando. Bagnate con 1 mestolo di brodo caldo e portatelo a metà cottura, unendo il brodo bollente poco alla volta.
- **3** Aggiungete la metà del Castelmagno sbriciolato e del miele e proseguite la cottura mescolando spesso e continuando a unire il brodo. Quando il riso è al dente, ma molto morbido, spegnete, unite il formaggio rimasto, regolate di sale, mescolate e lasciatelo riposare, coperto, per 2-3 minuti. Unite i gherigli di noce e il miele rimasto e completate con una macinata di pepe.

FACILE

- Preparazione 5 minuti
- Cottura 30 minuti ● 545 cal/porzione



Risotto al Castelmagno

> segue da pag. 127

Appena oltrepassata la val Padana, l'arte casearia è subito riconducibile a un prodotto preciso: il pecorino. Nel sud della Toscana, in val d'Orcia, Pienza è conosciuta in tutto il mondo come "città ideale" del Rinascimento italiano. Nel territorio attorno a questo gioiello, patrimonio Unesco, le basse colline delle Crete senesi sono il pascolo delle pecore che forniscono la materia prima per il fiore all'occhiello dei "caci" toscani.

Il sapore del pecorino di Pienza non è piccante, come avviene in genere, e dopo una stagionatura di 12-18 mesi è un ottimo formaggio da grattugia.

Ancora più a sud, in particolare in Campania, si entra nel

magico mondo della pasta filata, un processo di lavorazione (comune a mozzarella, caciocavallo e provolone) da cui si ricavano formaggi a pasta morbida e compatta, modellati in forme tondeggianti. Il latte d'origine è di nuovo quello vaccino, responsabile della loro dolcezza. Agerola, comune "sparso" tra terra e cielo – un insieme di piccoli centri appollaiati sui monti Lattari affacciati sul panorama della Costiera amalfitana – è uno dei poli per la produzione del Provolone del Monaco Dop. In cucina, ridotto a fette o a scaglie, è perfetto per primi, zuppe e preparazioni al forno, grazie alla golosissima caratteristica della pasta filata di fondere facilmente.



NEL NUMERO DI OTTOBRE

TEMPO DI VENDEMMIA

Gli acini turgidi sui tralci, il profumo intenso dei grappoli scaldati dal sole: la raccolta dell'uva è l'occasione per un ricco pranzo, che mette nel piatto tutti i sapori della campagna.



LUNGHE DI TRADIZIONE

Paste come le busiate, i ferretti, gli strangozzi e le tripoline avvolgono ghiotti condimenti di stagione in tenere volute.



CAFFÈ E CIOCCOLATO

Cheese cake, torte morbide, rotoli e ganache: una coppia eccellente si sbizzarrisce in golose interpretazioni.

in edicola dal 20 settembre

GRUPPO

SALE&PEPE

n. 9 SETTEMBRE 2016

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti livia.fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatzzi silvia.tatzzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsufo@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Amelia Bertottilli, Federica Bianco di San Secondo, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Franca Maffei, Paola Mancuso, Anna Montoldi, Chiara Patracchini, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariaros Schiaffino, Studio Salaris, Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferrì, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Michele Musal, Felice Scoccimarro/Alkemia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi, Nicoletta Valdisteno

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite:
www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it;
telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia - 25126 Brescia.
L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDAMI I CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (MI) - Tel. 02/7542.1 - Fax 02/75422302.
© 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono. Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 7991 del 9 febbraio 2015



Questo periodico è iscritto
alla FIEG Federazione
Italiana Editori Giornali

SALE&PEPE SUL TUO IPAD

Da oggi puoi leggere Sale&Pepe anche sul tuo iPad con la nuova app di sfoglio digitale. Scarica subito l'applicazione di Sale&Pepe magazine dall'Apple Store (oppure fotografa il codice QR qui a destra).



Inoltre, sul sito www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,99 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!





Liberi dal **Lattosio**



Bontà ad alta digeribilità!

L'intolleranza al lattosio è un problema sempre più diffuso e, per questo, abbiamo creato un'intera linea con contenuto di lattosio inferiore allo 0,1%: yogurt, formaggi e dessert dedicati a chi ama mangiare prodotti altamente digeribili, senza rinunciare a un grande gusto.

Una linea in continua crescita, perché troveremo sempre nuovi prodotti a base di latte da rendere disponibili a tutti!

www.stuffer.it

*il Buongiorno
sa di buono...*

Germinal



BIO

Il gusto autentico dei cereali, unito alla bontà di ingredienti sani, nutrienti e naturalmente golosi.

Scopri i prodotti Germinal Bio!
Visita lo shop su www.nutrilatuasalute.it

www.germinalbio.it

Seguici su [f](#) [t](#)

